THE RECOVERY KERNEL

Global Nightlife Health Initiative.

SEGURTASUN-SAREA.

Jaialdi aurreko esposizio babes protokoloa.

Jaialdira joango diren pertsonentzat:

Gida honek ez dizu esan nahi duela jo ezin zaitezula.

Zure begiak zabalduz, zure biologia prest egon eta, irristatzeko kasuan, sare bat zaituena nola egin behar duzu jakiten laguntzen dizu.

ADN LEHENIK. PARTEA BIGARREN. AURREKO PROZEDURA ONARTU AURRETIK.

Festa batetara joango den pertsonarentzat. Jada esposizioa jasan duen pertsonarentzat. Denak baino gehiago edan dezakeen eta horrek ondo dagoela uste duen pertsonarentzat.

Hasi aurretik, hona hemen ohar bat.

THE CENTURION — Segurtasun-sarea baimena ez da. Precisiotasuna baizik.

Recovery Kernel-en 15.5. atalean esaten da zuzenean: "Segurtasun sarea hamaika bihurtzen da norberaren kabuz egon ahal izateko gaitasuna garatzeko beharra kentzen duenean." Gida hau bizitzeko asmo den segurtasun sare bat ez da. Egitura da, behar duzunean jartzen dena, beharrik ez dagoenean kendu egiten dena, eta eraikina bere egitura bilatzen duen bitartean bertan egon behar duena.

Gida hau hiru pertsonarentzat dago egina:

Pertsona 1 – Jaialdiko parte-hartzailea.	Pertsona 2 — Aurre-ezarria	Pertsona 3 – Tolerantzia handiaren mitoa.
Jaialdera joango naiz. Droga batzordekoak egongo dira. Oraingoan arte ez du arazo	Drogak erabiltzeko esperientzia izan du: behin, errepikatu egin da edo	Edan dezake edalean denak. Tolerantzia handia du. Hori bere indar

medikoik garatu. Informazioarekin jo nahi dut, ohartasunekin ez, horiek alde batera utziko dituztelako.	ohitura batzuk dituen arren, oraindik mendekotasunera iritsi ez dena. *Recovery Kernel* tresna behar du, esperientziak bide bat bihurtu aurretik, pertsona hori bere oinarrizko puntura eramateko.	konstituzionalaren adierazle dela uste du. Agian ez dakite MTHFR dutela. Agian ez dakite tolerantzia metabolismoaren seinale bat dela, ahalmen bat ez.

Hiru kasuetan, lehenengo pausoa da zure genoma profilari buruz jakin behar duzula gonbidapena iritsi aurretik.

Segurtasun Sarearen Markoa.

THE CENTURION — Hiru fase — Aurreko esposizioa, esposizioaren bitartean, esposizioaren ondoren.

Konpiluko HIV arkitektura paperak oinarria zehazten du beste arlo batentzat: "1. maila: Pre-Execution Firewall (PrEP). 2. maila: Emergentziaren berrikuspena (PEP — iruzurra susmoztu egiten bada, PEP sistema berrerrestauratzeko puntua da). 3. maila: Nodo fidagarrien egiazkotzea." Arkitektura bera substantzien pre-exposizio babesari ere aplikatzen zaio.

Lehena — PrEP (Partidaren aurretiko prebentzio).	2. Fasea — Prozesuan (Su-horma aktibo).	Hirugarren maila — PEP (Exposizioaren ondoreko protokoloa).
Gonbidapena onartu aurretik. Espazioa sartu aurretik. Ezagutu zure genoma, substantziaren interakzioaren egiaztitzailea erabili eta defentsa biologikoak aktibatu. Hau da erabaki-tartea — eta eskuragarri dagoen indarrik handiena duen tartea da.	Jaialdian. Balizko esposizioa gertatzen bada. Substantzia aktibo dagoen bitartean, kalte akutua murriztuko duen prebentzio protokoloa. Baimena ez, babesa. Onarpenik ez, kalteen murrizketa.	Eragina ondoren. 72 orduko berrezarpen puntua. Metilazioaren berritzea. Neurotransmisoreen susperraldia. Psikologia arloko azalpena. Aurre-azterketak egin dituztenentzat: protokolo bat, gau bakarra patroi bihurtzen ez dadin.

PROTOKOLOA 01 — ADN LEHENIK — KONTAXTUA HELTZEAURREAN.

THE CENTURION: Erabaki-ordua ez dago aretoaren atean. Suztagirian dago, hiru aste lehenago.

Recovery Kernel-en prebentzio-esparrua hemen hasten da. Genomaren profila informazio garrantzitsuena da, edozein drogen kontsumoari aurre egiteko. Ez du beti esango etxean geratzeko, baina zure biologiaren arabera zein arriskua duen jakituko du, kanpora joanez gero.

1.1 — Proba-sekuentzia.

1. Ordenatu 30x Osoko Genoma Sekuentzia (WGS) — Nebula Genomics, Dante Labs, Sequencing.com. Deskargatu zure VCF fitxategia emaitzak iristean. Hau inbertsio funtsezko bat da, behin bakarrik egiten dena. Kostua oztopoa bada: 23andMe edo Ancestry-ren datu gordinak erabili, eta Genetic Genie bidez analizatu MTHFR eta COMT genen kasuan.
2. biohacker_multi_domain_profiler.py programa zure VCF fitxategian exekutatu. Komandoa: python3 biohacker_multi_domain_profiler.py your_genome.vcf
3. Zure 16 domeinu-kodeak biohackingaren panelera (biohacker_final_edition_with_json_import.html) sartu. Zure pisua ere sartu. Panelak zure osagarrietarako gomendio zehatzak, peptido-gomendioak eta domeinuko arrisku-profil bat emango ditu.
4. Zure CYP450 profila erabiliz, botikak elkarrekintzen dituen egiaztitzailea exekutatu. Honek "bai/ez" databaseria da. Ohar bat ez da, tresna zehatz bat baizik.
5. Zure emaitzak gordetzen dituzu. Jaialdiara eramango dituzu. Zer espero duzun jakin behar duzu.

1.2 — Zer bilatzen duzuen.

Gen	Zer dio horrek jaialdiak antolatzeko?	Partidako erabakia.
MTHFR C677T/A1298C.	Metilazio-gaitasuna, zure garunak botikak hartzen dituen ondoren zenbat onerratzen duen zehazten duena. Homozigotoa = %30-40eko gaitasun. Honek da GENEAK egiten duen DIFERENTZIA,	MTHFR genotipoa homogeneorioa bada: MTHFRren lehentasuneko osagaiak (Protokoloa 3) kargatu behar dira gertaera baino lehenago. Hau ez da aukeragabea. Zure

	batzuk larunbateko gau batean bi egunetan sendatu egiten direla eta besteek hamar egunetan.	organismoak kontsumitzen duen edonurikoa oinarri desberdin batean metabolizatzen da, eta hori desberdina da.
CYP2D6 metabolizadore txarra.	Estandar MDMA dosiak, asmoa zen baino 2-3 aldiz handiagoak diren plasma kontzentrazioak eragiten ditu. Zure lagunak hartzen duen pilulak beste profil farmakokinetiko bat du zure gorputzean.	Badago metabolizatzailea bazara: MDMA dosia gomendatutako "dosia estandarraren" %25-33ean egon behar da. Inoiz ez hartu pilula oso bat, hori jakin gabe. Dosiak errepikatzea oso arriskutsua da.
CYP2B6 *6: metabolismo txarra duen pertsona.	Dissoluzioaren blokeo gena. Ketamina eta PCP aginduak gabe pilatzen dira. Psikosia arriskua nabarmen handitzen da. Efektuen iraupena nabarmen luzatzen da.	Batzuetan, metabolismo txarra duten pertsonengan, ketamina edozein modutan hartzen badute, arriskua dago. Luzaketa hori dosiaren erroreagatik ez da gertatzen, farmakologikoki gertatzen baita.
GABRA2 geneko arriskuko haplotipoa.	Alkoholarentzako "Hard Fail" genotipoa. Compendioak hau alkoholarekiko zaurgarritasun nagusia dela adierazten du: GABA-A oinarrizko maila baxuagoa esan nahi du alkohola benetako biologia-hutsa betetzen duela, oso zehaztasunez.	GABRA2 oso arriskuan badago: alkohola da zure genomarako gehien kalte egiten duen substantzia. "Edalaldi bat" ez da profil honetarako segurua. Desberdina da. Eraginak nabarmenak dira. Mendekotasunaren bilakaera okerragokoa da.
ALDH2 *2	Ekialdeko populazioetan: %30-50eko eramaneko tasa. Aketaldehidoa, toxikoak diren alkohol metabolito bat, ez du garbitzen. Ez da errubearen arazo bat; minbizia pilatzeko gertakaria da.	ALDH2 *2 garrierakoa bazara: edalean duten oro, azetaldehidaren esposizioa da. Jaialdi batean, non alkohola dagoen airean, saihestu guztiz, ez gutxitu.
AKT1 T/T	CB1 errezeptorearen aktibazioagatik eragindako dopamina desregula handituak. Kanabisa eta kanabinoide sintetikoek psikosis arriskua nabarmen handiagoa dute.	AKT1 T/T kasuan: kanabisa eta, batez ere, kannabis sintetikoak arriskua handitzen dute genoma honetan. Hau da telefonoan gordetako kontraindikazioa izan behar dena, txosten batean ez.
G6PD defizitzea.	Popperrak/alkil nitritoek eragindako metemoglobinemia arriskua. Hemoglobina oxidazio azkarra, eta hori ez da larrialdi-interbentziorik gabe alderanz	G6PD defizitua baduzu: "poppers" erabiltea kontraindikazio bat da. Ohar bat ez, kontraindikazio bat. Hau jakin behar duzu edozein jaialdi-

	garai daiteke.	inguruneta non "poppers" erabiltzen diren (MSM chemsex inguruneak, LGBTQ+ jaialdi batzuen kontextuak).

PROTOKOLOA 02 — AURREKO PARTIDA — KONPROMETU AURREAN.

THE CENTURION — Garrantzitsuena den erabaki-puntua jaialdiaren hiru aste aurrera doa, atean ez.

Pre-Match da gidak zuzendutako une zehatza: testua iristen den unea. Gonbidapena iritsiko da. Zure lagunek joango dira. Jaialdia harrigarria dirudi. Galdera ez da "jo behar dut?" izango, baizik eta "nire genoma profilak zer esan dit errepikatuko dudanean, eta zer jakin behar dut baietz esateko?".

2.1 — Partidako aurreko sekuentzia.

6. FESTIBALAREN NAIZKO PROFILA:

   Eragin-gune, hiru eta ekimen desberdinek duten naizko profila nagusia dokumentatuta dago. Munduko genoma mapa erabiliz (gidaren laguntza-dokumentua), zer aurki ditzogula jakin dezakegu.

   Berlin → MDMA, ketamina, GHB.
   Ibiza → MDMA, kokaina, GHB, ketamina.
   Tel Aviv → GHB, metanfetamina, mefedrona (sexo kimikoa).
   Bogotá → Kokaina, altueran.
7. SUBSTANTZIAREN ELKARRELAERAKETA PROBA EGOKITZAILUA. Zure CYP450 profila DNA analiziaren emaitzetan sartu. Proba honek zein substantzia errepresentatzen duen arriskua zure genotipoaren arabera identifikatzen du. Hau da, gertaera honetarako zure databas pertsonala, zein erabiltzeko eta zein ez erabiltzeko.
8. Nire CYP2D6aren mutazioak kontuan hartu behar dituzula jakin behar duzu:

   * CYP2D6 txarra naiz, beraz, MDMA dosi arruntan ez da niretzat segurua.
   * GABRA2ko mutazioa daukat, eta horrek alkoholarekiko sentikortasuna areagotu dezake.
   * AKT1 T/T mutazioa dut, eta horrek kanabinoideekin, batez ere sintetikoekin, psikosis arriskua handitu dezake.
9. ZEIN ARRISKU-MAILA DUGUN EBAZTEN DUZU. Hiru arriskutara sailkatutako jaialdi parte-hartze mailak daude: Abstinentzia absolutu (arikagai txikirik ez; domeinu kodearen irteera eta "ezin egin" zerrenda argi adierazten duenez, arriskua onartezina dela ekimen honetarako); Erredukzio kudeatua (arikagai batzuk, baina aldi berean aldaketa zehatzekin: dosia txikiagoa, errepikatu ez, ordu jakindunetan hartu, nahastu gabe). Parte-hartze osoa (protokolo guztiak aktibatuta: kargatzeko protokoloa, arrisku gutxitze protokoloa eta esposizioaren ondorengo protokoloa). Zein mailatan zauden jakin behar duzu jaialdira etorri aurretik.
10. HELDU AURREKO PREPARAZIOA. Protokoloa 3 gertaera baino 48 ordu lehenago hasten da, zure mailari dagokion erabakia hartu edo ez.

2.2 — Sustantzien erreferentzia azkarra den karta.

Zure gonbidapena iritsi aurretik, hauek jakin behar dituzu:

Substantzia.	Norentzako da zehazki arriskutsua?	Mekanismoa (abisu bat ez, farmakologia).	Partidako erabaketa, partida egin aurretik.
MDMA (Ekstasi).	CYP2D6 metabolizadore txarra (10 Europako iparraldekoetatik bat). SLC6A4 labur/labur (ekialdeko asiar gehienetan). MTHFR homozigotoa (metilazio-defizita susperketaren eraginak areagotzen ditu).	CYP2D6eko errendimendu txikia → dosi estandar batean plasma akumulazioa 2-3 aldiz handitu egiten da. SLC6A4eko mugikortasun murriztua → serotonina gutxiago galtzen da erabiltzearen ondoren, eta horrek sintomak areagotu ditzake. MTHFR → neurotransmisoreen berreraikuntzarako metilazio-ahalmena murrizten du.	MDMA botikak erabili aurretik, Marquis erreagentearekin probatu. CYP2D6 oso txarra baduzu: gomendatutako dosaren %25-50 hartu, ez dosirik berriro, gutxienez 3 hilabete arte bi esposizioen artean. SLC6A4 "short/short" genotipoa baduzu: EGCG boterik gabeko pre-karga neuroprotekzio zehatza da.
Alkohol.	GABRA2: arrisku handeko genotipoa (Hard Fail). ALDH2 *2: Ekialdeko populazioetan, azetaldehido pilaketa. MTHFR: homozigotoa (glutatonio/metilazio bidezko garbiketa urritua).	GABRA2 → alkoholak espazio biologiko benetako bat betetzen du, oso zehaztasunez; mendekotasuneko prozesua askoz ere nabarmenagoa eta azkarra da. ALDH2 → karzinogenoen pilaketa, ez bakarrik gorritasuna. MTHFR → malkozte handiagoa, errekera luzeagoa, edari bakoitzeko metilazio gutxiago.	GABRA2: arrisku handeko mutazioa. Erabakia zure esanetako dago, baina txostenak "Hard Fail Genotipo" deitzen dio. Taurina eta magnesio dira GABAren funtzionamendua hobetzen duten aukera alternatiboak. ALDH2 *2: alkoholik ez — azetaldehidoa 1. taldeko karzinogeno bat da.
Kokaina.	MTHFR homozigotoa (metilazio defizita).	Kokaina + metilazioa	CV domeinaren puntuazioa

	CV domeinuaren puntuazio altua (kardiobaskularraren karga). Altitude handeko gonbidatuak (Bogotá, Medellín, Quito).	baldintsuak: dopaminaren krisia handiagoa boterako ondoren, berreraikuntza motelagoa. Kokaina + altuera: kardiobaskular estresa areagotzen da sistema batean dagoeneko oxigeno saturazio txikiagatik.	egiaztatu behar da kokaina erabiltzen hasi aurretik. Kardio-riskoa genetika dela eta areagotu egiten da. "Astean behin erabil dezaket, ez dago problema" moduko ohitura batzuk, inork aurrikusi ezin zuen kardio-gertaera batzuetan izaten dira.
Ketamina.	CYP2B6 *6: metabolismo txarra duten pertsonak. Barne-organoak kaltetako pertsonak (ketamina erabilizko historia dutenak). CYP2B6 "desinhibizio arriskuaren" gena da — argi esanda aipatzen dena erreferentzia liburuan.	CYP2B6eko errendimendu txikia → ketamina pilatzen da, ez dago nahikoa garbiketa → desorientazio luzeagoa eta intentsiboagoa → psikosi arriskua areagotu egiten da → ketaminaren bidezko gilturraren arriskua handitzen da plasma-egoera luzatuta egon dela.	CYP2B6 *6eko metabolismo txarreko egoera kontraindikazio nagusia da ketamina aisialdirako erabiltzeko. Londresko "Underground Genome" edizioa populazio horretarako diseinatua izan zen.
GHB / GBL	GABRA2, arrisku handeko mutazioa (alkoholarekin erabiltzen bada, efektuak areagotu daitezke). Dosiak zehaztasunez neurtzeko sistema ez dagoen norbait.	GHBk daukan erabilera terapeutikorik txikiena da, arlo horretan arrunta den beste edozein drogen aldean. 1 gramo eta 2,5 gramoren arteko aldea dago lo lasaiaren eta kontzientzia galtzearen artean. Ez dago antidoturik. Alkoholarekin baterako erabiltzea eragin handikoak dira eta potentzialki hilgarriak izan daitezke.	GHB dosiaren neurketa ezin da negoziatu. GABRA2ko arrisku handeko profilak + GHB + alkohol edateak, konpilazioak aipatzen duen arriskua handiena den konbinazioa da. Bi horiek ez dira inoiz nahastu behar.
Kanabisa / Sintetiko kanabinoideak.	AKT1 T/T (esizofrenia arriskua). COMT	AKT1 T/T → dopaminaren	AKT1 T/T genotipoa, sintetikoki sortutako

	Met/Met (katekolamina bultzada). CYP2C9 metabolismo txarra (THC garbitze motelagoa, iraupen luzeagoa kontzentrazio altuetan).	desoreka handiagoa CB1 eragileek eraginda → psikosi arriskurik handiagoa dosi txikiagoetan. Kanabinoide sintetikoak = CB1 eragile osoak, THC eragile partzial bat kontraean; 10 aldiz handiagoa da psikosiaren arriskua dosi berdinetan, genetikari dagokionez.	kannabinoideekin erabiltzeko ia kontraindikazio absolutua da. Kannabis naturalarekin: dosi hasieraek beste edozein lagunek gomendatzen dutenaren %3-tik %5era arte txikiagoak izan behar dira, AKT1 T/T edo Sage COMT genotipoa baduzu.
Poppers / Alkil nitritoak	G6PD defizitua (metemoglobinemia). ED medikamentuak hartzen dituzten pertsonak (sildenafil, tadalafil, vardenafil, riociguat) — interakzioa potentzialki hilgarria izan daiteke.	G6PD → ez du hemoglobina Fe3+-tik Fe2+-ra birtransforma dezake → metahemoglobinemia → oxigeno falta. DEAEKO sendagaiak + "poppers" → vasodilatazio gehigarria → hipotentsio larria → arriskutsuak izan daitezkeen bihotzeko arazoak agertu dira.	G6PDren egoeraren egiaztapena ezinbestekoa da "poppers" erabiltzen duten edozein kasutan, edozein baldintzatan. ED drogen arteko interakzioa gauzatokia ezagutzen diren arriskutsuenetako bat da gaueko aisialdi giroan.

PROTOKOLOA 03 — MTHFR EZAUGARRIA — AGIAN EZ DAKIZU HOBEKATZEN.

THE CENTURION — Zure lagun guztiak edatean gainditzeko gai izan zaitezke. Hori agian MTHFR-ek eragindakoa izan daiteke.

Hau gida honetako mezu garrantzitsu eta kontraesaneanenetako bat da. "Hori kudeatzeko" gai den pertsona —ena, edateko gehien duen, azkarrena dena, gehiago hartu dezakeena eta gutxiago sentitzen duena— ez dago beti osasun sendo batekin. MTHFR izan daiteke.

3.1 — Zergatik izan daitekeen altueraren handiak abisu seinale, ez botere bat.

Interpretazio tradizionala: alkoholarekiko altueria handia = fisikoki sendoa, genetikoki abantaileragarria, batez bestekoaren gainetik gehiago jasateko gai da. Recovery Kernel-en interpretazioa: MTHFR garraiolari batean altueria handiak beste errealitate farmakologiko bat ispilatu dezake.

Argibide tradizionala.	MTHFR mekanismoa.	Zer gertatzen ari da?
Gehiegiz edaten duzu eta gutxiago sentitzen duzu, zure gorputza gehiago jasateko egokia delako. Zure gibela sendoagoa da. Zure sistema nerbiosoa erresistenteagoa da. Abantaila genetiko bat duzu.	MTHFRrek neurotransmisioen sintesia eragiten du; zehazki, dopamina eta serotonina ekoizpena BH4 bidearen bitartez. Zure oinarrizko sariketako seinaleak batez besteko balioa baino txikiagoa da. Alkohol gehiago behar duzu norbairen dopaminergiko seinale berbera lortzeko, haren metilazio-kapazitatea oso ona denean. Tolerantzia DEFIZITO bat da, ez gehiegitasun bat.	Zure lagunek hiru edalaldi ondoren mozkatu dira. Zure dopaminaren oinarrizko maila baxuagoa da (MTHFR). Bost edalaldi behar dituzu haiek hirurek dutenaren berdina lortzeko. Haiek gelditzen dira, seinale bat heldu baitzaie. Zu jarraitzen duzu, oraindik ez zaizunak hori sentitu baituzu. Baina zure gibelek azetaldehidroa garbitzen ari dira, eta glutationa gutxiago dute (MTHFR-ek eragindako arazoa). Kaltea ezkutuan dago. Zure babes seinaleak ahulagoa da harena baino.

THE CENTURION — The Compendium-eko MTHFR seinale: "Alkoholekiko sentikortasuna — Urdurak oso larriak dira → MTHFR posible +1"

Compendiak errepikatze handiak MTHFRren sintoma fenotipiko bat direla adierazten du. Bestalde, zenbait MTHFR garraiolari COMT "Warrior" motakoa dutenak (dopamina azkar botatzen dutenak) ez dute errepikatu larri batzuk nabarmenki

jasaten; haien COMT azkarrak dopaminaren seinaleak berehala kentzen dituzte, beraz, sentitzen dute berandu egin dutela, baina metilazio-kalteak oraindik ere irauten du. Errepikatze mingarria izateko falta ez da eraginik ez dagoenaren sinónimo.

MTHFRren tolerantziari buruzko paradoxa zehatza, jaialdi-ingurunean.

- MTHFRrek glutationaren ekoizpena balditzatzen du → antioxidatzaileen eraginkortasuna murriztua → estres oxidatiboak pilatzen dira, eta horrek gaixotasun arin batek adierazitako sintomenik ez ditu.
- MTHFR gena eragindako arazoa, homeocisteina garbitzean eragin dezake → kardiobaskular eta nerbio sistema kaltetzen dira, eta kalte horiek isil-isilik gertatzen dira alkohol kontsumo bakoitzeko.
- MTHFR, neurotransmisatzaileen sintesia murriztu egiten du → oinarrizko sariketako seinale txikiagoa → efektua lortzeko gehiago behar da substantzia hori → gertaera bakoitzeko pilaketa handiagoa.
- MTHFR, metilazioaren susperraldia oztopatzen du → drogen eraginetako sistema neurotransmisoreek irudikatzen duten baino gehiago behar dute berreskuratzerik.

Pertsona batek ondo kudeatzen badu, bere jokaerak gertaera bakoitzeko kalte handiagoa eragiten du baino ez dakizu. Pertsona bat azkar "gaixutzen" bada, organismoak bidalitako seinale zuzena jasotzen ari da eta lehenago gelditzen da. Tolerantzia immunitatea ez da. Askotan, metabolismoaren abisua disimulatu egiten da.

3.2 — Jai giroko kontestuan MTHFR autoezagutza froga.

Hurrengo ekitaldirako erantzun hauek eman behar dituzu. 3 edo gehiago puntu lortzen badituzu, proba egin edo MTHFR protokoloa esperimentalki has zaitezke:

Marker.	Bai bada → pisua
Depresio, antsietate edo adikzioaren familia-historia.	+2
Depresioa, ez du ondo erantzun SSRI-ek.	+2
Arratsalde on! Folatua osagarri gisa hartzen duzunean, sentimendu txarrak izaten dituzu (ansia, irribekortasuna).	+2 — HAU SEINALA INDARTSUA DA.
Beste arrazoirik ez dagoen neke kronikoa.	+1
Burmuin-lurraldeko arazoak, arreta jartzeko zailtasunak.	+1
Altugilea, inoiz proba egin baduzu.	+3 — iaz behin betiko

Desagradotasun ugariak, intentsitate edo iraupen aldetik proportzio handikoak direnak (tolerantziako alderdi kontrajarria).	+1
Nitrous oxidoaren (dentsitateko) ondorio negatiboak — informazio laburra.	+2
Mediterraneoa, hispaniarra, italiarra edo latinoamerikarra.	+1 — populazioaren hedadura
ADHD diagnostikoa, eta tratamenduarekin ez du emaitza oso ona lortu.	+1 — dopamina sintesiari buruzko arazo posiblea, ez ADHD nagusia.

5 baino gehiago lortzen baduzu: Hasi MTHFR osagaien tratamendu lehentasunarekin (5-MTHF 400mcg goizean, metilkobalamina 1000mcg sublingualean goizean, magnesio glicinato 400mg arratsaldean) eta egin DNA proba. Ez hartu beste osagaririk folatoarekin zure egoera zehazten duzun bitartean.

MTHFR genetikari dagokionez: edozein botika erabiltzen baduzu, errekuperatzeko denbora zure irizpide nagusia da. Zure errekuperazioa besteek baino askoz ere luzeagoa, zailagoa edo intentsiboagoa bada, MTHFR genetikak izan dezake hori eragiten. Informazio hori zure botiken kontsumoa doitzeko erabiltzen duzu, justifikatzeko ez.

PROTOKOLOA 04 — AURREBALDINTZAKO KARGATZE PROTOKOLOA — EXPOSITZETIK 48 ORDU PASATA.

THE CENTURION — Jaialdira sartzen den biologia, aurreko astean eraikitako biologia da.

Pre-exposizioaren kargak ez dira substantziak "segurua" bihurtzeko balioko. Gidak aipatzen dituen ezer ez du substantzia arriskutsu bat segurua egiten. Pre-exposizioaren karga substantziei esposaturik dauden organismoen sistemak, batez ere metilazioa, glutatioxido/antioxidatzaileen defentsa, neurotransmisoreen sintesia eta mitokondrien funtzioa, ahalmen maximoan egon behar dutela ziurtatzeko balioko du, horiek estresatzen direnean. Sareak hain sendoa izango da zenbat eta gehiago indartu den beharrezko unean.

4.1 — Oinarri unibertsala (jaialdi bakoitzeko 48 ordu lehenago).

Osagarria.	Dosi.	Denbora.	Zergatik da garrantzitsua esposizioa baino lehen?
5-MTHF (L-metilfolato) — MTHFR aldaeren garraiatzaileentzat, ezinbestekoa.	400–1000 mcg	Goizean, 48 ordu lehenago.	Metilazio zikloa kargatzen duzu, estresatuta egon aurretik. Jaialdian topatzen dituzun substantzia guztiek metilazio eskaera bat eragingo dute. Zure MTHFR gaitutasunik ez baduzu, ekitaldia zure metilazio zikloaren gehienezko kapazitatearekin hastea da erabilgarri dagoen lehenengo pre-kargatzeko neurria.
Metilkobalamina (B12).	1000–2000 mcg sublingual.	Egutzi goiz, 48 ordu lehenago.	5-MTHFren metilazio kide. Gainera, oso garrantzitsua da nitrOxidoaren babesari dagokionean; B12 gordeleku egokia izatea esan nahi du nitrOxidoak B12 suntsatzea ondorio gutxiagokoa dela. NitrOxidorekin kontaktuan egon zaitezkeela uste baduzu: hasi methylcobalamin hartzen 72 ordu lehenago.

NAC (N-Acetilzisteina).	600-1200 mg bi aldiz eguneko, 48 ordu lehenago hasita.	Goizean eta arratsaldean.	Glutatinoaren aurrekaria — substantzien metabolismoarentzat nagusi den antioxidatzaile defentsa. Froga zientifiko espezifikoen arabera: NAC hartzea MDMA erabiltzen hasi baino 48 ordu lehenago, animalia modeloetan neurotoksitate markagailuak nabarmen murriztu egiten dira. Glutamataren homeostasia. Gibeleko babesa. Pre-karga osagaririk onena dela adierazten duen froga zientifiko gehien dituen osagarria da, prebentzio literaturan.
Glizinato magnesikoa.	400-600 mg elementuetan.	Arratsaldea, 48 ordu lehenago.	NMDAren modulazioa, edozein disoziazio-esperientza jasateko. GABAren laguntza, alkohol eta sedatiboak erabiltzen badituzu. Ansietatea murriztea, jaialdiaren ingurune sozialeko estresa gutxitzeko. Ketamina edo alkohola erabiltzea planeratzen baduzu: magnesioa sistema horiek eragiten dituen sistemen modulagailu naturala da.
Alfa-lipuriko axitua.	300mg	Egutzi goiz, 48 ordu lehenago.	Mitokondriako antioxidatzailea. Burmuin-odol barreratik igarotzen da. Zehazki, MDMA kasuan: alfa-lipoiko axitua da animalia modeloetan dokumentatutako efektu neuroprotektoreak dituen gutxikoez bat. Neuroprotekziotarako, pre-kargatzea da aplikazio egokia, karga posteriore ez.
Bitamina C	500-1000 mg	Goizean eta arratsaldean, esperimentuaren aurreko 48 orduetan.	Oxidazio katean laguntzen duen antioxidatzailea, estimulante eta MDMA dosi altuetan eragiten duena. Ez da lehentasuna, baina glutationeko eta ALAren

			defentsa sistemak hobetzen ditu.
CoQ10 (ubikinol forma).	200mg	Goizean, janari loduna, 48 ordu lehenago.	Mitokondrien laguntza jaialdi luze bateko energia-eskaerei erantzuteko. Estimulanteek, MDMAk eta dantzak mitokondriei eskakizun handiak jarri ohi dituzte. CoQ10 dosiaren igoera ATP ekoizpena hobetzen du jaialdien ingurunean gertatzen den metabolismo-estres iraunkorrarekin.

4.2 — Substanziei dagokion aurre-kargatzeko osagaiak.

Badaezpenez, agerikoa izan daiteke...	Zehatz-zuzenean kargatzeko gehikuntza.	Zergatik?
MDMA bereziki.	EGCG (zelai-teako estratua): 400–800 mg, 24 ordu lehenago hasita. 5-HTP: 100 mg, gaua baino aurrera (ez egun berean — ez inoiz egun berean MDMArekin, serotonina sindromearen arriskua). Omega-3 DHA: 2 g, 24 ordu lehenago.	EGCG da froga zientifiko gehien dituen osagarri neuroproteingorria, MDMA erabilera kasuan. Antioxidatzaile babesa eskaintzen du, zehazki, MDMAk sortutako serotonina terminaleko oxidazio kaskadarentzat. 5-HTP hartzea gaua baino lehenago, serotonina sintesirako oinarria ematen du, baina egun berean konbinatzearen arriskua ez du eragiten. DHAk neuronaren mintzaren ingurunea babesten du 5-HT2A aktibazioan.
Alkoholari buruzko informazio zehatza hemen dago: * **Osasunean eraginak:** Alkoholak gorputzaren hainbat organori kalte egiten die, hala nola, gibel,	Milk Thistle 300mg (silimarina), 24 ordu lehenago. B1 (Tiamina) 100mg, 24 ordu lehenago. NAC dosia handitu (jadanik "universal stack"-ean dagoela; ziurtatu dosiak mantentzen direla).	Milk thistle babesak akordalgi zelulek acetaldehidaren bidez jasotako oxidazio kaletik babesten ditu. Tiaminarik gabeko egoera alkoholarekin lotuta dago — hartzea aurrera (bakarrik ondoren ez) neuronalen babesa hobetzen du, B1 batek ematen duen babesa. NAC glutationa

garun eta bihotzari. * **Adin-muga:** Alkohol kontsumitzeko legezko adina herrialdeka aldatzen da. * **Eraginkortasun:** Alkoholak buruko funtzioetan eragin dezake, arrazoi ona galtzea, koordinazioa kaltetzea eta erabaki txarrak hartzea barne. * **Osasunean arriskuak:** Gehiegizko alkohol kontsumoa menpekotasuna, zauriak, gaixotasunak eta heriotza eragin dezake. * **Laguntza:** Alkoholaren arazoak dituzten pertsonentzat laguntza eskuragarri dago.		laguntzen du acetaldehida kentzeko.
Kokaina / estimulagarriak	L-Tirosina 500 mg, goizean (48 ordu baino lehenago ez). Magnesio dosi handia (unibertsoaren osagarrietan dagoeneko). Omega-3 EPA bereziki.	Tirosina dopaminaren aurrekaria da—dopamina-goraldia gertatzeko aurretik hartzen baduzu, sintesi prozesurako oinarria eskuragarri dagoela ziurtatzen du. Kokaina "hobetzen" ez da, baizik eta dopaminaren sistemak elementu horiak dituela bermatzeko, gertaera horren ondoren errekuntzarako.
Ketamina edo beste disoziatzaile batzuk.	Magnesio glizinatoa, gau hartakoan, 800 mg-ra igortzea. Glizina, 3–5 g, gau hartakoan.	Magnesia, endogenoa den NMDA kanaleko blokeatzailea da; dosi handiak hartzeak NMDAren modulu natural maximoa eskaintzen du, artefizialki NMDA antagonista gehitzen denean. Glizina, NMDAko ko-agonista gisa, errezeptorearen funtzio normala

		mantentzen laguntzen du antagonistaren dosia hartzean.
GHB / loragarriak	Taurina 1000 mg, lehen esposizioaren aurretik 3 ordu. Magnesioa (oinarrizko konbinazioa). Inoiz ez hartu ezer loeragarria aldez aurreki— honek GHBren eraginak areagotu ditzake arnas-sistema gainbeharraren arriskua.	Taurina GABAren imitazio modifikazioa eskaintzen du arnas-depresioaren arriskua gabe. Helburua GABA sistemako oinarria egonkortzea da, loeragilea den substantzien kantitatea handitzea ez.

4.3 — Zer ez aurrez kargatu beharrik.

⚠ AHOAKO "HOBEKUNTZEN" OSASUN GEHIGARRIAK EZ DIRA IRAULTZE AURREKO KARGATZEAN ERABILTEKO GOMENDATUTA.

- 5-HTP eta MDMA egun berean: serotonina sindromearen arriskua, serotonina askatzen duten konposatu batekin konbinatzean. 5-HTP aurreko gaua baino lehen hartu behar da.
- San Joaneko loreak: CYP3A4 eragilea da, eta horrek MDMA eta beste hainbat substantziaren eliminazioa azkartzen du, farmakinetikako aldaketak erabilgarriak ez diren moduan eragin dezakeelarik. Gainera, serotonina sindromearen arriskua dago serotonergikoak diren substantziekin erabiltzean.
- Grapfruit edo grapefruit zukua: CYP3A4 inhibitzailea — asko diren substantzien garapena nabarmen moteldu egiten du. Dosi estandarrak, gaindosi bihurtzen dira.
- L-tirosina, amfetamina edo kokaina bezala egun berean hartzen baduzu: tirosinaren erabilera dopaminaren aurrekariak hornitzeko arriskutsua izan daiteke, eta dopamina askatzeko duten substantziekin batera hartzeak kardiobaskular efektuak areagotu ditzake.
- Melatonina, estimulagarri bat erabiltzea planifikatuta dagoeneko 6 orduko epean hartzen baduzu: denboraren kontraesan -- ez da arriskutsua, baina eraginkortasunik ez du izango.
- Dosia altuko B bitaminak, folatoarekin: bereziki, MTHFR garraiolarientzat, jaialdi baten aurretik hartzeko. Folatoa zurek babestein saiatzen zaren metilazio-arazoa areagotu dezake. 5-MTHF bakarrik.

PROTOKOLOA 05 — ERABILTZEKO UNEAN APARTEKO SEGURTASUN BARRIERAK — JAIAREN ARINEAN.

THE CENTURION — Sareak zure azpian dago. Hau dira zuri goikoan mantentzen dituzten arauak.

Protokolo hau une horretan aplikatzen da, aretoan sartzen zarenean. Ez "aldiz", baizik eta "une honetan". Jaialdiaren ingurumena drogen ingurunea da. Nahiz eta zure asmoa abstinentzia osoa izan, bigarren eskuko cannabis-a arnasten ari zara, giro bero batean zaude, deshidratatuta zaude eta lo gutxi hartu duzu. "Exposizioaren Barruko Babes Ekintza" hori guztiarentzat da -- eta egoera horretan, drogen kontsumoa aktibo bihurtzen denean gertatzen den kasuentzat.

5.1 — Jaialdiari dagokion araudia orokorra.

Araudia.	Farmakologia arrazoia.
Ura + elektrolitoak — orduko 500 ml dantzan.	MDMA, estimulanteak eta ingurune beroek deshidratzearen eta hiponatremiaren arriskua aldi berean eragiten dute. Elektrolito gabe ur asko edateak sodioa diluitzen du, eta hori MDMA erabiltzearekin lotutako mekanismo zehatz bat da. Elektrolito tabletak edo sodio duten edariak hartu. Ura bakarrik ez.
Tenperaturaren jakitun izatea — zure gorputzeko tenperatura sentitu, inguruko tenperatura ez.	Hipertermia da MDMA, estimulanteen eta kateinona sintetikoen kasuan arriskutsuena eta azkarrena. Zure gorputeko tenperatura da garrantzitsuena, ez giroko tenperatura. Berotuta sentitzen bazara, berotuta zaude. Aldizka atseden hartzea leku fresnuetan ezinbestekoa da; hori tenperaturaren erregulazio farmakologikoa da.
Dosi bakoitzaren artean gutxienez 90 minutuko tartea egon behar du.	Gehieneko substantzien eraginak 30-90 minutuetan hasten dira. Lehen dosia hartu eta gero 30 minututara dosi berri bat hartzea erabakitzen denean, sarritan lehen dosiaren efektua guztiz sentitu aurretik erabaki hori hartzen da. Dosiak errepikatzearen ohitura kaltegarriarena antsietasuna da 30 minutuko markan. 90 minutuko araua da erabilera-aldi batean arriskuak murriztzeko baliagarrienetako bat.
GHB eta alkoholak inoiz ez nahastu – inolako salbuespenik gabe.	Farmakologiko interakzioa osagaien efektuen batura da: sistema nerbio zentraleko depresioa eta arnas-depresioa. EZ dago GHBren eraginak neutralizatzeko ariketa. Konbinazio honek arnas-geldiketa eragin du dosietan, banaka hartzen badituzte, onarrezkoak izan daitezkeen dosiak. Hau ez da prebentzio neurri bat; GHBren heriotzak eragiten dituen mekanismoa da.

Aurkako taldearen aurreko "Ez onartu" zerrenda beti aktibo dago.	Gunearen presio soziala batzuetan "gehiegitasun" gisa agertzen da. Hona hemen adibideak: "Saiatu besterik ez". "Ondo egongo zara". "Denek egiten dute". Aurreko erabakia zure sukaldean hartu zen, zure genoma profilaren eta irizpide argiaren arabera. Gunean hartutako erabakiak dopaminaz betetako egoeran, presio sozial handiarekin eta, agian, jada intoxikatu egon daitezun egoeran gertatzen da. Fidatu zaitez zure sukaldean hartu zen erabakia.
Erreagentez probatu edozein konposatu ezezagun — Marquis, Mecke, Simon.	Ezezaguneko konposatuen problema modernoko gaualdietako arriskua nagusi da. Fentanyl kontaminazioa MDMA, kokaina eta pilula sakatuekin dokumentatuta dago mundu osoan. Erreagente-proba batek 30 segundu behar ditu. Ez da ezin hobekorik, baina erabilgarri dagoen bakarra da egiaztapen tresna. Probatzen ez baduzu, ez dakizu zer den.
NAC 600 mg urarekin, ekitaldian badaude eskuragarri; bestela, hurrengo goizean.	NACren glutamatoaren homeostasia eta antioxidatzaileen efektuak azalera-mailan gertatzen dira. Gertaera batean eskuragarri bada: dosi bat gertaeran hartzeak aurreko kargatzeko efektua luzatzen du. Beti ez da praktikoa; beraz, hurrengo egunean hartzea da lehentasuna.

5.2 — Genomikako arau-gehien.

- MTHFR gena konfirmatuta badago: alkoholaren kontsumoa murriztzea zure adineko beste pertsona batzuek baino garrantzitsuago da. Edalaldi batek itxuraz baino gehiago metilazio eskaera eragiten du. "Onik" eta "kalteak pilatzeko" arteko tartea zure kasuan estuagoa da.
- CYP2D6 metabolizatzaile txarreko pertsonak: MDMAren efektuak ez dira hain azkar sentitzen, baina gorpua gehiago metatzen du eta irauten du gehiagotan. "Oso desberdina da normalean sentitzen dudana" esaten duen norbait 3 orduko markan, akumulazio fasean dagoela esan nahi da. Gelditu. Dosi ez. Farmakinetika ez dago aldatzen; zure genetikak aurreikusten duena gertatzen ari da.
- GABRA2 mailako arriskua baduzu: alkoholak dira zuretzako substantzia espezifikoak ekitaldi honetan. Kokaina ez. MDMA ez. Ketamina ez. Alkoholak dira zure genomak gradiente beroena sortzen duen lekuan. Identifikatu. Jakin. "Ez" zerrendaren goian dago hau, zehazki zure kasuan.
- CYP2B6 *6 gehiegizko metabolizatzailea bazara: ketaminaren iraupena zure kideek esperientziatzen duten baino luzeago izango da. Desorientazio luzatua ez da gaindosi bat. Farmakinetika da. Erabaki egingo du. Baina ez gehitzen, zure metabolismoak jada luzatu duen efektu bat areagotzeko.

PROTOKOLOA 06 — EXPOSIZIO ONDORREKO PROTOKOLOA — 72 ORDUKO BERREZARRAITZEN PUNTOA.

THE CENTURION — Gaua amaitu da. Farmakologia ez dago oraindik amaituta.

Konpiluko HIV arkitektura-esparrua: "PEP sistema berreratzeko puntutzat funtzionatzen du. Denbora-garrantzia: 72 orduko epean hastea derrigorrokoa da." Substantziak hartu ondoko protokoloak logika berbera du. Substantzia bat hartzen deneko 72 orduak konponbide-leihoa dira; metilazioa berreraiki, neurotransmisioaren susperraldia eta sistema nerbioseko erreparazioa gehien errazten dituen garaiak. Hasi orain. Ez etorri. Ez sentitzen duzunean hobeto. Orain.

6.1 — Esposizioaren ondorengo denboraldiak.

Leihoa	Zer gertatzen da biologikoki?	Lehenengo esku-hartzea.	Zer espero?
0-8 ordu (gau berean / hurrengo goizean).	Drogenak gorputzetik kentzen ari da. Oxidazio-estresaren piko bat. Burmuin-sistema neurotransmisoreek hustuta daude. Loaren zikloak aldatuta daude. Hipertermia ager daiteke estimulanteen eraginagatik.	Elektrolitoekin hidratzea. NAC 600 mg orain. Ingurune fresko batean atseden hartu. "Erraz" egiteko beste edozein substantzia hartzen ez. Alkoholik edan ez.	Lo zailtasunak lo egiteko, nahiz eta nekeza sentitzen bazara (estimulanteek eta MDMAk eragindako loaren arazoak). Emotzioen falta. Gorputzeko nekea. Hau ondorio farmakologiko normal bat da — ez da iraupeneko kalte baten seinale.
8-24 ordu.	MDMA/estímuloen eraginetako neurotransmisore-defizitaren gailurra. Dopamina eta serotonina sistemak gutxieneko ekoizpen mailan daude. Sentimendu txarreko egoera biologikoa da, ez baldintza jakin batzuen ondorioa.	5-MTHF eta metilkobalamina goizean orduro. 5-HTP 50mg (MDMA hartu ondoren 24 ordu baino gehiago, ez egun berean). Proteinez osatutako otordua (tirosinaren iturri). Omega-3 DHA. NAC jarraitzea. LOZENTZA LEHENETSIA da — estimulagaririk erabili ez.	MDMA erabiltzaileentzat, "asteleheneko suminak" deitzen zaie fenomenoari. Serotonina gutxitzetzeak depresioaren antzeko sintomak eragiten ditu esposizioa baino 24-48 ordu geroago. Estimulanteen kasuan: dopaminaren jaikuntzak lausotasuna eta

			motibazio falta eragiten ditu. Hau gertakari farmakologikoak dira, eta iraupena aurreikus daiteke.
24-72 ordu.	Aktibo den neurotransmisorea berreraiki, metilazio sistema ondo lagunduta badago. 5-MTHF + B12 + B6 konbinazioak sintesi-bidearen erabilgarritasuna areagotzen du. Glutatinoa berreraikitzea NACrekin. Neuroinflamazioa gutitzeko prozesua hasi da.	Osasun osagarri guztiak aktibo: 5-MTHF, metilkobalamina, NAC, magnesio glicinato, omega-3, B-konplexua, EGCG, MDMA erabiliz gero. Ariketa arinak (ez intentsiboak) BDNF eta dopamina naturala hobetzeko. Naturan denbora pasatzea. Gizakiekin harremana izatea.	Gehiegitasun eta energia mailako hobekuntza pixkanaka hastea espero da, gehienentzat, 48 orduko epean. Hobekuntza motelagoa izango da MTHFR homozigotoak denean (berrezarpenak denbora gehiago behar du), CYP2D6 metabolizatzaile txarreko pertsonak denean (sendi-gela gorputzetik kentzen den bitartean) edo edonork esposizio nabarmena jasan badu.
72 ordu - 2 aste	Gehienetan, neurotransmisoreen erabat suspertzea gertatzen da profil guztietan. MTHFR genotipo homogeneotako pertsonak gehiago behar dezakete denboraldi bat. Metilazio-ziklua da dopamina eta serotonina sistemen berreraikuntza abiaduraren mugagailu nagusia.	Eguneko osagarrietan oinarritutako dosia jarraitu. Loaren zikloak berrezarri. Aplikazio fisiko osoa berriz hasi. Aurreko fasean erabiltzen zen osagarrien konbinazioa, esposizioaren ondorengo mantentze-fasean erabiliko da.	Gehienek, MTHFR profil ez duten pertsonak, 72 orduko epean erabat sendatu egiten dira. MTHFR homozigotoak, CYP2D6 metabolizatzaile txarrak eta NM, MX, EM eskualdeetan puntuazio altuak dituztenak, bi aste osoan zehar laguntza aktiboaren beharra izan dezakete.

6.2 — MTHFRri dagokion esposizioaren ondoreko lehentasuna.

⚠ MTHFR homozigotoen kasuan, esposizioaren ondorengo errekuperazioa beste batzuek baino motelago da. Zuzeneko ekitaldi bateko esperientziaren ostean zure errekuperazioa beti lagunek baino luzeago irauten badu, eta horiek antzeko baldutzetan egon dira: hau da, zure MTHFR zurea dela adierazten duen seinale garrantzitsua.

- 5-MTHFR dosia hartu ekitaldiaren ostean 2 orduko epean, goizean ez. Metilazioaren eskaera hasi da eta zikloak substratua berehala behar du.
- Metilkobalamina betegunean, goizetik—B12aren forma aktiboa, betegunean hartzea xurgapen maximoa lortzeko.
- Epe berrian, ez hartu folatoa duten osagarriak—bitamina konplexuak, B-konplexoak, B bitaminak dituzten edari energetikoak—MTHFR aldaerarik ez duzula arte. Folatoak metilazioaren susperketan lagundu nahi duzun prozesua eragotzi dezake.
- MTHFR genekoak diren pertsonengan, homocisteina maila altua izango da esposizioaren ondoren. Betaina/TMG (500 mg) BHMT bide alternatiboaren bitartez lagundu dezake hori kentzen. Hau metilazio prozesuaren abiapuntu bat da, lehenbiderako bidea blokeatuta dagoenean.

PROTOKOLOA 07 — AURRERA DOAZKO MEKANISMOAK ETA IKASGAIETAN, SUSTANTZIAK ZER KUDEATZEN OTE ZEN.

THE CENTURION — Sareak harrapatzen zaitu. Lanak zure buruan egon gabe zutik egoten irakatsiko dizu.

Konpiluko C-28ko markoaren arabera, "Ezina den Olinpiarrak zerbait benetako bat bihurtzen da. Motor bera. Helbide desberdina." Sustantzia horrek zerbait ematen zuen. Galdera da: zer. Sare Seguruak ez du galdera horren erantzuteko. Sare Segurua erantzuna aurkitzeko denbora eta espazioa da.

7.1 — Zer zaintzen zuen substantziak.

Substantzia hau izan bazen...	Hau ziur asko kudeatzea zen.	Hainbat mekanismo erabil daitezke, baina garrantzitsuena benetakoa eraikitzea.
MDMA / gizarte-lubrikatzailea / empatajarioa.	Gizarte-ansioa. Benetako emozioen kontaktuan zailtasunak. Gizarte-ingurune arruntek ematen duten konektzioaren sentsazio falta. Intimitatearekiko beldurra, kimika bidez lagunduta ez bada.	Bultzatzeko jardunbideak harreman konfiagabe batean. Terapiak sozialtasuneko antsietateari zuzenduta. Compendium-eko kontaktu fisikoa (ukipen segurua, besteekin egindako benetako barnealdia) endorfinak eta oxitocina ordezkatzen du. Harremana deliberadoki eraiki behar da.
Alkohola / arratsaldeko edariak / "erlaxatzeko".	Ansia, bere kabuz konpondu ezin dena. Sistema nerbios oso aktibo bat lasaitzeko GABA eragilea. Gizartearen baimena erlaxatzeko. "Sage" genotipoa duen pertsonaren katekolamina mailak azkenean desaktibatzen dituen mekanismoa.	Magnesio + L-teanina, GABAren laguntza ez-mendekotasuneko moduan. Meditazioa egunero erabiltzen den "off" botoi gisa. GABRA2 arriskuko kasuetan: hau ohitura bat baino gehiago da; organismoaren desoreka bat da, eta osagarriak, meditazioak eta gorputz-desaktibazio praktikek modu egokian konpontzen duten arlo bat.
Kokaina / estimulagarriak / kafeina gehiegiz.	Warrior COMT-ren dopamina falta oinarrizko mailan. ADH (Arreta Defizit Higadura) ez	Kirol lehiaketa intentsiboak soilik dira borrokalari baten ordezko egokia; hori

	da inoiz ebaluatu edo tratatu. Energia falta, eguneroko bizitza normalean lortzen ez dena. Intentsitatea, esperientzia arruntek lor dezaketen baino handiagoa.	benetan intentsiboa izan behar du. Compendiumeko "argazki berbera, helbide desberdina" esaldia. ADHDren ebaluazioa, estimulanteek benetako onura kognitiboak ematen badituzte. Brain Stack (UMP + DHA + CDP-Kolina) errezeptoreen dentsitatea berreraikitzeko.
Kanabisa / egunero erabiltzea / "lo egin dezaten"	Lo egin ezin izango zen atseden. Arratsaldeko orduetan agertzen den antsietatea. Sorkuntza-egoera, konposatu hori gabe iritsi ezin zena. CNR1/FAAH aldaketek endokannabinoide oinarrizko mailan eragiten duten efektua.	Loaren higiene arkitektura (compendiumeko Protokoloa 17). Magnesio glizinato antsietateagatik, loarik ezin izatea eta cannabis erabilera eragin zuten. Ariketa endokannabinoide anandamideren ekoizpena sustatzeko — atletaek sentitzen duten "runner's high" opioideen bidez ez, endokannabinoideen bidez da.
Ketamina / disosziatzaileak / "errealitateaz ihes egiteko"	DMN (Default Mode Network) — gure kontzientziaren ohiko zirkuitua, autokritika eta eztabaidaz betea. Depresioak edo traumeek ohiko autoakidetasun bat eragin dezakete, eta horrek onartezina bihurtzen du. Isiltasuna, beste ezerk sortu ezina.	Meditazioa DMNren supresiorako — produktu kimikorik erabiltzen ez duen bide zuzena helburu berbera lortzeko. NSDR (Lo gabeko atseden sakona / yoga nidra) hipnagogiko egoerarako, eta hori desasosiatzailea den lasaitasun bat da. Trauma arrazoia bada: trauma-zelaneko terapia (EMDR, somatikoa) iturria du helburu, sintoma ez.

7.2 — Zure ikasketak bizirik mantendu.

Hau da bilduma honen printzipioa, argi esanda: substantziak zure etorkizuneko ikasketetatik hartzen dituzte. Estatuko farmaziaren bertsioan pasatutako ordu bakoitzak, estatuko bertsio naturala eraikitzea ez du suposatzen. Garrantzitsuak diren moldagai mekanismoak trebetasunak dira, eta trebetasunek etengabeko ikaskuntza eskatzen dute.

- Meditazioa: Eguneko gutxienez 20 minutu. Dissociatiboek, kanabisek eta psikedelikoek farmakologikoki lortzen duten DMNren inhibizioa 6-12

hilabetetako egunero etengabe egiten den praktikaren bidez lor daiteke. Azterketa ezin da saltan jarri. Emaitzak ez dira berehalakoak. Gela-gelatan pilatzen dira.

- Ariketa fisikoa: endorfinak eta anandamida osatutako sistema eskuragarri ez dago beti — etengabe eta intentsitate handeko praktikaren bidez eraikitzen da. Astean lau saio edo gehiago dira mantentze dosia. Entseguneetarako errekuperazio asteetan ariketa uztea da, une batean sistema hori gehien behar denean, horrek sistema naturala hausten duen patroia.
- Adimen-sarbilea: substantziek ematen duten esperientzia kognitiboak (fluxua, arreta, argitasuna) benetan errazago eta sakonago lortzen dira erronka eta gaitasunaren arteko mugan dagoen jarduera batean murgilduz. Ez baduzu gaur egun zure ahalmen osoa eskatzen duen zerbaiten aurretik zaude: hori da, askotan, drogen bidez betetzen den hutsunea.
- Gizarte inbertsioa: benetako harremaneko oxitocina eta endorfina da -- ez parasoziala, ez pantailatik bitartekoa, ez jaialdi-kontestua -- eta hori deliberazioz landu behar da. Planifikatu. Jaialdietan bakarrik konektatzen den pertsona, jaialdia bere gizarte errealitate nagusi bihurtzeko arriskua duen pertsona da.

7.3 — Sistemaak gehiegi kargatu ez.

THE CENTURION — Sistema babestu. Ez ordezkatz, baizik eta lagundu.

J.R. TOKEN-ek adierazten duen printzipio zehatza —"droga erabiliz sistemak gainditzu ez",— hau da Recovery Kernel-en oinarrizko posizio farmakologiko bat, esposizio aurreko kontestuan aplikatua:

Sistemak gainditzeko erabilitako substantziak.	Sistema babestea (Recovery Kernel estrategia).
MDMA: serotonina hartzaileak (5-HT2A) serotoninekin betetzen ditu → hartzaileen murrizketa → serotonina sentikortasunaren gutxikatzea denboraldi luzeetan → hurrengoan gehiago behar da antzeko efektua sentitzeko → sistema hori lagundu behar zen, baina orain aginduak dira.	5-MTHF: metilfolato koenzima serotonina sintesian ematen du → sistema honek bere serotonina gehiago sortzen du modu iraunkorrean → errezeptorrik ez dira gutxitu egiten → oinarria denborarekin hobetzen da.
Kokaina: dopamina DATean pilatzen da → dopaminako errezeptoreen murrizketa → oinarrizko sariketaren falta denborarekin areagotu egiten da → esperientzia arrunta gutxiago asetzen du → dosi handiagoak behar dira → sistema pixkanaka txikitzen doa.	Brain Stack (UMP + DHA + CDP-Kolina): DRD2 errezeptoreen dentsitatea areagotzen du → oinarrizko sariketako zirkuitua sentibitate handiagoa du → esperientzia arrunta hobetsuago bihurtzen da → kanpoko dopamina gehiegitasuna beharrena gutxiagotu egiten da → sistema denborarekin hobetzen da.

Alkoholak GABA-A eragilea areagotzen du → erabilera kronikoarekin, GABA hartzaileek funtzionamendua galtzen dute → alkoholak lasaitzen zuen antsietate maila ohikoa, zailagoa bihurtzen da, eta horrek antsietatea handitzen du → alkoholu gehiago behar da antzinako lasaitasuna berriz lor dezakeen arte → GABRA2 eragilean dagoen arazoa areagotu egiten da.	Magnesio + L-teanina: GABAren modulazioa, erabilgarritasunik gabe → antsietatea tratatzen da errezeptoreen murrizketa gabe → GABA oinarri maila ez da aldatzen → sistema bere sentikortasuna mantentzen du → antsietatea ez da areagotu episodioen artean.

Recovery Kernel-en osagarriak hartzeko modua ez da substantzien ordezkoa. Aitzina dago: substantziek gaindutako sistemak hobetzen ditu, sistema horiek beraien kabuz lortzen duten egoerak eragiteko gai izan daitezkeen arte. Helburua ez da betirako osagarriak hartzea. Compendium-ean honela adierazten da: "Segurtasun sareak, mendeotasunak ez. Egitura batzuk, desagertzen direnak".

PROTOKOLOA 08 — AURREBALDUDUAK — JADA DROGA BATZUREKIN KONTAKTUA EDUKI BADUZU.

THE CENTURION — Jada agertu da. Orain arte, ez dago oraindik bide batean. Hau zure erreskate protokoloa da.

Pertsona esposatua ez dago sendagaietatik babestuta; mendekotasunik ez du. Arku osoan erabaki-garrantzitsuenean dago: esposaturik baina patroia finkatu aurretik. Recovery Kernel-en eskema momentu honetan ere eraginkorra da, sendagaietatik babesten den unean bezain – sistema biologiko berak parte hartzen baitute, genetikak arriskua zehazten du eta arkitektura natural berak irtenbidea ematen du.

8.1 — Zer esan nahi du "pre-exposed" hitzak?

- Jaialdiak, festa edo gizarte-inguruetan droga erabili duzu: behin, hainbat alditan edo ohiko moduan.
- Ez zara fisikoki menpe jarri, eta ez duzu abstinentzia sintomarik nabaritzen.
- Osasunean, harremanetan edo funtzionamenduan ondorio nabarmenik ez duzu izan.
- Zerbaitek gidari hau irakurtzea eragin dizute, eta horrek esan nahi du zerbait nabaritu dela, eta une honetako egoera arreta behar duela.

Substantzia bat seinale bat zen. Zer adierazten zuen? Aurrez esposatutako pertsonak berreskuratze beharrik ez du. Berreskuratze Kernel-ek ematen duen ulermena behar du: substantzi hori zergatik eragiteko, bere biologia zehatza eta substantzia hori alferra egiten duen arkitektura zehatza.

8.2 — Aurre-prestatutako erreskate protokoloa.

Ekintza.	Zer egiten duen.	Interbentzio zehatza.	Denbora-lerro.
1. Urratsa: Audita biologikoa.	Zure genoma nola funtzionatzen duen ulertu — substantziak zein zaurgarritasunak eragiten dituen eta zure oinarrizko ahalmena zein den.	DNA profilatzailea martxan jarri. Identifikatu zure MTHFR, COMT, DRD2, CYP2D6, GABRA2 eta OPRM1 egoera. Zehaztutako bariantek erantzun zehatsak azaltzen dituzte.	Aldi bakarreko, oinarrizko.
2. Urtegabeketa:	Substantziak betetzen zuen	MTHFR konfirmatuta badago, MTHFRren	1. aste – lehenengo fasea,

	biologiko-dofizita, baina orain dofizio hori areagotu egiten da.	lehentasun pila hasteko. DRD2 A1 genotipoa baduzu, Brain Stack-a hasteko. GABRA2 arriskuko genotipoa baduzu, GABA pila hasteko. COMT Val/Val genotipoa baduzu, Warrior arkitektura hasteko. Botika horrek betetzen zuen funtzioa zuzenki konpontzeko.	garrantzitsuena. 2. aste – bigarren fasea, garrantzitsua. 3. aste – hirugarren fasea, nabarmena. 4. aste – laugarren fasea, eragin handiena duen aldi goiztiarra.
3. urrunaldiaren etenaldia	Substantziaren eta gizarte-kontestuaren arteko konexio baldatsua hautsi, kondizionamendua sakontasunean sartze aurretik.	Bi ekitaldietara jo behar duzu, baina "—" zeinua erabili gabe. Kondizioa bakarrik hautsiko da, baldintza hori aldatu gabe, testuinguruan errepikatu egiten baduzu. Hau deliberadoki ezeroso egiten du. Ezespena prozesu bat da.	Asteak 2-6.
4. Urtegiaren instalazio naturala.	Ezin da erantzun, ez dago testurik.	Protokoloaren 7 arabera, substantzia hori zeren kudeatzen zuen zehaztu behar da. Mekanismo egokitzailea eta praktikak ezarri behar dira, eta horiek bide legala erabiliz egoera berbera sortzen duten. Hori hilabeteetan egiten da; orain hasi, hurrengo gertakaririk gero ez.	1-6 hilabeteetan.
5. Tartea luzatzea.	Substantziaren kontsumen arteko tartea pixkanaka handitu, intervaloak bakarrik mantendu ahal izango diren arte, abstinentziarik edo desioik gabe.	Orain arteko erritmoa hilabetezkoa bada: 6 asteetan luzatu. Ondoren, 8 asteetan. Gero, 12 asteetan. Protokolo 7-ko arkitektura naturala instalatzea derrigorrezkoa da luzapena erraztasunez egiteko. Arkitekturarik gabe eginiko	2-12 hilabeteak.

		luzapenak ez du funtzionatzen.	

8.3 — Aurrez esposizioa duten pertsonengan ager daitezkeen zein seinale zehatz, eta horiek areagotu direla adierazten dituzten.

⚠ PROTOKOLO AURREZTARLE HAU EZ DA OINARRIAKOA. *Recovery Kernel*-en substantzia jakinentzako gidak dira baliagarriak.

- Sentimendu jakin batzuk kontrolatzeko erabiltzea —ansietatea, depresioa, bakardadea—, gizarte edo aisialdirako helburu ez den kasuan.
- Denbora pasa ahala, erabilera tarteen arteko distantzia laburtzen da, luzatzen ez.
- Hurrengo erabilera gertatzen dela espero dut, baina gertaera horrek merezi ote duen aztertu behar da.
- Bakoitzeko asmatu baino gehiago erabiltzen dela, gutxiago erabili nahi zela arriskatu egiten da.
- Fisikoeko sintomak (goragarritasuna, irribordua, antsietatea, lo egin eza] errazten denean ohiko tartea pasa egiten da erabiltzen ez den kasuan.
- Substantziaren erabilera edo errekuperazio aldiarekiko harremanak edo konpromisoak.

Aurrez zehaztutako protokoloa ez dago eszenatoki hauek asetzeko diseinatuta. Recovery Kernel-en substantzia gidari zehatzak daude horretarako. Baina oraindik lehenago jakin baduzu zein gidak behar duzun, hobeto egingo duzu zure oinarria eraikitzen, eta gero, errekuperazio lanak bere osotasunean aplikatu beharko duen arte.

PROTOKOLOA 09 — NUTRAZEUTIKO PRINTZIOA — EZ SORTU OSASUN-OSATUGARRIAREN MENPEKO OHITURETARIK.

THE CENTURION — Eskailerak behera joan behar dira. Compendiumeko 15.5 protokoloa gidak dituen oinarria da.

15.5. atalean, "Segurtasun sareak, ez menpekotasunak" izeneko zatia dago: "Egitura ezegonkorra den bitartean, egituraren oinarria finkatzeko beharrezkoa da. Baina oinarria, definizioz, aldirokoa da. Egitura bere kabuz eutsi ahal izatea lortzen duen arte laguntza emateko dago. Aldizka ez datorren oinarriak ez du egiturari laguntzen; betirako egindako armadura bat da, eta horrek barruan duen pertsonak berez bakarrik altxatzeko behar den indarra garatzen ez du."

Printzipio hau zuzenean gidak ematen duen osagarri multzoari dagokio. Nutrazeutikoak —5-MTHF, metilkobalamina, NAC, magnesio, omega-3— ez dira betirako ordezko horiek lagundutako elementuen lekuan. Tresnak dira, une zehatzetan erabiltzeko. Biolgiko arrakala betetzen dute, organismoaren egitura naturala eraikitzen den bitartean. Egitura naturala ez dute ordezkatzen.

9.1 — Osagarriak egiten eta ez egiten dutena.

Zer osagaiak egokiak dira?	Zein osagaiak ez dituzte egiten eta erabili beharrik ez dituzten.
Genetika baten aldaketak sortutako arrakal biologikoa itxi (5-MTHF, MTHFR kasuan), estilo bizitza egokia ezarri bitartean.	Estiloa aldatu. 5-MTHF, jarduera fisikoa, loaren kalitatea, gizarte-harremanak eta estresaren kudeaketa barne hartzen dituen osotasunean ez dagoenean, metilazioa hobetzeko ezin da eraginkorra izan. Osagarria tresna bat da, helburua ez.
Aurre-kargatu defentsa biologikoak ezagutzen diren estresore bat baino lehenago (jaialdi), sistema horren gaitasuna areagotzeko.	Sistemak kudeatu dezakeen irizpide maila baino handiagoa justifikatzeko, aurre-kargatzea baimena ez da. Aurre-kargatzea esposizioa gertatzeko prestazio bat da, hau baita: esposizioa gertatzen den edo ez.
Exposizioaren ondorengo errekuperazio-fasea azkartu, sistemak behar duen substratu biologiko hori emanez, osagaiak agortzen direnean.	Ezin da birrehabilitazio mugagabea eskaintzen, baina errepikatu egiten den arazoa zein den aipatzekoan ez dago helburu hori. Post-exposizio protokoloa beharrezkoa bada jaialdi bakoitzaren ondoren, gertaeraen maiztasuna da aldatu beharreko aldagaia, osagarrien dosia ez.
Substantzia horrek betetzeak eragindako	Pertsonak, 5-HTP hartzen duenean, ez

hutsunea konpontzen zuen, eta irabazi bidez eraikitako mekanismo bat hutsune hori betetzen duen bitartean.	dutelako baliabide sozialeko arazoei aurre egiteko praktikarik garatzen edo terapia harremana ezartzen, arazo horien jatorrian dagoenari erantzuten ordez, osagarri bat erabiltzen ari dira krisi-egoera saihesteko.

9.2 — Elikagaietatik eratorritako neurotransmisoreentzako laguntza — Jan lehenengo, osagarriak bigarrenean.

J R TOKEN-en printzipio zehatza: "Ez bizi garai osorik elikagaietatik eratorritako osagarrietan, garuna hobetzeko". Osagarria ez da lehenengo irtenbidea. Elikadura da lehena. Osagarriak janariak ematen duenaren eta genetikako aldaketa edo egungo beharrak eskatzen duenaren arteko arrakala betetzen du.

Neuronetransmisore helburua.	Elikadura lehentasuna duten ikuspegia.	Ez dago testurik.
Dopamina sintesia.	Animalia proteina (tirosinaren iturri: haragia, arrautza, arraina). Xokolate beltza (tirosina + feniletilamina). Almendrak, gurpil-hazak. Proteina egokia janari bakoitzean kontsumitzea (gorputseko pisuaren 1g), tirosinaren hornikuntza etengabea eskaintzen du dopaminaren sintesirako.	L-tirosina osagarri gisa: dieta proteinez oso pobre denean, COMT Val/Val genotipoak eskatzen duen beharrak dieta ez bada asetzen, edo esposizioaren ondoren errekobimendua azkartzeko substratua behar denean. Proteina kontsumoaren ordez egunero hartu beharrean.
Serotonina sintesia.	Turkia, arrautza, aringarrak, haziak (triptofano iturriak). Karbohidrato konplexuak proteinekin (insulina gorakada triptofanoa odola-garuna barreratik pasa dezaten eragiten du). Jateko janarietatik nahikoa triptofano jaso ohi dute pertsona gehienek, MTHFRrik ez duten kasuan.	5-HTP osagarri gisa: * MTHFR homozigotoa bazara (bihurgarritasun bideak okerrago funtzionatzen duenean), * MDMAren ondoren serotonina gutxitu egiten bada eta bizkortasunez errekuperatu behar bada, * Dieta batek nahikoa triptofano ez badu eskaintzen. Ez da eguneroko ohitura bilakatzea, hori erabilgarria izango litzakeen arriskua ekiditeko.
GABA laguntza.	Fermentatutako janariak (gaba	Magniesio glikinatoa eta L-

	bakterioek ekoizten dute, *L. rhamnosus* batez ere gaba produzitzen du). Te berdea (L-teanina janariren forman). Karbohidrato konplexuak gaba eragilea sustatzen dute.	teanina osagarri gisa: GABA-A oinarria baldintza jakin batean kaltetuta dagoenean (GABRA2 arriskuko kasuetan), antsietatea modu azkarrean kontrolatu behar denean, edo gertakizun bat ondoren errekuperazioa lagundu behar denean. Ez da antsietatearen ordezko jarraian erabiltzeko.
Endokannabinoideak (anandamida).	Omega-3 azidoak (anandamideren sintesiaren oinarrizko elikagai). Xokolate beltza (FAAH inhibitzea, elikagaietatik datorren konposatuen bidez). Ariketa aerobiko erregular eta iraunkorra (anandamide produkzioa ariketak eragiten du; atletaek sentitzen duten poza).	Ez dago zuzeneko anandamido osagaririk. Elikadura eta ariketa egiteko modua da interbentzioa. CBD laguntza gisa bakarrik erabiltzen da, kasu zehatzuetan (abstinentzaren kudeaketa). Ez du eguneroko endokannabinoide sistemaren ordezkoa izan behar.

Segurtasun Sarearen autoezagutza – Jaialdi bakoitzeko aurretik.

THE CENTURION — Hamar galdera sukaldean. Hau aurreko partida da.

Honi erantzun behar dituzu edozein jaialdi gonbidapen onartu aurretik. Erantzunak idatzi. Pertsona batekin joango bazara, partekatu erantzunak haiekin. Hemen hartutako erabakia aretoan hartzen den erabakiak baino fidagoagoa da.

#	Galdera.	Zer esan nahi du zure erantzunak.
1	Zerrendu duzu zure DNA profilatzailea eta jakin al duzu zure domeinu kodearen profila?	Ez baduzu: ekintza hori gertaera baino lehen egin. Aurreko fasean zure profilari buruz jakin behar duzu. Horren ezagutza gutxiago baduzu, tokian hartzen diren erabaki guztiak asmatu beharko dituzu.
2.	Zure MTHFR egoera jakin al duzu?	Ezagutza ez baduzu: gertaera baino lehenago, 5-MTHF hartzea gomendatzen da. MTHFR pilula ez dago arriskutsua aldaerarik gabeko pertsonentzat. Garrantzitsua da aldaerak dituzten pertsonentzat. MTHFR aldia izatea eta jakitun ez egotea, osagarriak hartzearen kostuaz garestiagoa izan daiteke.
3. Hainbat arrazoi daude horrela gertatzeko: * Giza faktorea: erroreak, arreta falta... * Ekipamenduen	Ba alduzu substantziak elkarrekintzan izan ditzaken eraginak egiaztatzeko tresna erabiltzen?	Ez baduzu: orain egin. Goaz ala ez denean erabakitzen duen zerrenda aurrez zehaztu behar da, ez une horretan.

akatsak. * Prozesuetan egindako akatsak. * Ingurumeneko aldaketak.		
4.	Zer da zure "absolutuki ez" zerrenda gaurko ekitaldirako?	Idazten dut. Zein pertsonarekin joango zaren esan diezaitzu. Tokian, presio soziala orain dela asko handiago izango da, beraz, zerrenda prest egon behar du presio hori iriste aurretik.
5.	Zerrendu duzu aurreko dosia 48 orduz?	NAC, 5-MTHF, magnesio, ALA, CoQ10. Kargaaldia garrantzitsua da. Jaialdira ez zaitez iritsi hori gabe.
6. Aseguratu zure datuak eguneratuak daudela eta zure helbidea egokia dela.	Zertako joan nahi duzula jakin al dezakezu?	Jaialdi lotura benetakoa eta baliozkoa da. Jaialdiko drogen erabilera konektatzeko mekanismo bakartzat hartzea Protokolo 7 (aurrealdaririk) lehentasuna dela adierazten du, ez gertaera hau.
7. Aseguratu zaitez zure datuak eguneratuak daudela eta zure helbidea egokia dela.	Zerbait kudeatzen saiatzen ari zara eta oraindik ere ez duzu konpondu?	Bai, bada: izena eman. Sustantzia horrek gau honetan kudeatuko du. Protokoloak 7 gaiari buruzko informazioa ematen du modu iraunkorrean. Bat bestearen ordez ezin da; baina zein den lanean dagoen jakiteak aukera ematen dizu.
8	Zer da zure esposizioaren ondoreko errekuperazio plana?	Joan aurretik jakin behar duzuna: hurrengo egunean orduro esnatzen

		zarenean, errekuperazio protokoloa berehala hasten da. 5-MTHF eta metilkobalamina lehenengo urarekin hartu. Plana gertaera baino lehen ezarrita dago.
9. Ez duzu modulu hau martetzen.	Hirugarren hilabetez, bi ekitalditan izan zara "in" erabiliz?	Ez bada: kondizionatutako lotura ez dago etenik ematen. Kondizionatutako ingurunean errepikatzea, kondizionatutako desioa desagertzeko prozesua da. Orokako gertaera batzuk drogen erabilerarekin lotuta badago, asoziazioa indartzen da, ahultzen ez.
10	Gertaeraen arteko tartea luzatzen ari da edo laburtzen?	Lista hauetako sinario garrantzitsuena hau da. Interbala arkitektura naturalaren indarra neurtzen duen neurria da. Interbala txikitzen ari bada, arkitektura egungo erritmoa baino azkarago eraiki behar da.

Sarea zure azpian dago.

THE CENTURION — Eskailerak eraikitzen hasten dira. Eraikina bere indarra hartzen du. Eskailerak kentzen dira.

Recovery Kernel Safety Net ez da egitura iraunkorra. Compendiumeko 15.5. atala da amaierako argibidea: "Estructura hori eraikina oraindik ez dagoenean altxatu behar da. Baina, definizioz, egitura hori aldi baterakoa da". Gida hau, bertan zehaztutako osagarriak eta Pre-Match protokoloa -- dena da egitura hori. Eraikitzen ari diren bizitza da eraikina, eta egitura hori da zutabeak.

MTHFR pilarekin jaialdi batera doan pertsona, "ez" zerrenda finkatu duen, aurre-preparazioa egin duten, esposizioaren ondoreko protokolo bat planifikatua eta bizneketarako mekanismoak aztertu dituen pertsona, ez dago segurtasun sare batean bizi. Segurtasun sare bat erabiltzen ari da bizitza osoago bat bizitzeko.

Pertsona horrek, betirako gida behar duena, "Pre-Match"-a gabe festa batera ezin joaten dena, protokoloa gabe sendatu ezin dena, eta natura arkitektura eraiki ezin dena, ekintzak askak direlako eta ez baitio inplikatzen, benetako galdera identifikatu du. Galdera ez da "nola babestu dezaket nire burua festaren aurrean?". Galdera hau da: "Zer ordezkatzen du festaren testuinguruak nire bizitzak bertan kanpoan ematen ez duenari?"

DNA lehena. Alderdia bigarrena. Aurreko egitasmoa onartu aurretik. Gauak azkar pasatzen dira. Zure kodea are gehiago.

SEGURTASUN-SISTEMAREN KONPROMISOA.

Nire genoma ezagutzen dut. "Pre-Match" proba egin dut onartu aurretik.

Nire MTHFR egoera ezagutzen dut. Foliatoa hartzen ez dut. Aurreko dosia prestatu dut.

Nire "ez" zerrenda dago. Nirekin datorren pertsonak ezagutzen du.

Ez dakit zer den hori, baina horren bertsio natural bat egiten ari zara.

Nire moldatze mekanismoak bizirik daude. Nire ikasketak aktibo daude. Etorkizunetik ez nago inorren dirua hartzen.

Exposizioaren ondoreko protokoloa niretik esnatzen naizenean hasten da. Farmakologiari buruz ez nago harrituta.

Sarea nire azpian dago. Eraikina indartzen ari da. Egiturak behera egiten ari dira.

DNA LEHENIK. PARTEIA BIGARREN. ZURE KODEA EZAGUTU.

— — —

REKUPERAZIOAREN SEGURTASUN-SAREA.

GEHIGARRI.

Egutegi luzeeko ekintzak · Botika anizko konbinazioak · Estres baldintsako zelula nutrizioa.

Jatorrizko "Segurtasun Sareak" erantzun ez zituen galderak.

Zer falta zaio dokumentuari:

72 orduko epea, non oraindik ez zauden gelditu. Ostegunetik astelehenera bitartean hartzen diren bost substantzia. Mimosa bat janari arin batekin, krabak eta oinak dituena. Argi jan ondoren, gaua arte. Gau erdiko 4etan kontsumitutako azkar-janaria. Horietako inork ez du eskaintzen beharrezko elementurik.

A. Ataleko azalpenak: 72 orduko epea: Noiz hasten da benetan?

THE CENTURION — Orduak ez dira zu erabaki duzunean gelditzen. Egia den unean gelditzen dira.

Safety Net-ak 72 orduko berrezartze puntua deskribatzen du. Hala ere, zure esanahi duen egoerari buruz ez dago hitzen: ostiral arratsaldetik astelehen goizeko 11:00 arte. Bost gau. Substanzien nahasketa. Bat-batean eragiten duten substantziak. 72 orduko epea azken esposizioa amaitu ondoren hasten da bakarrik. Gainera, bost egun horietan gertatzen den biologiak ez du lehen gau bateko 72 orduko berreskuratzearen antzeko biologia.

A.1 — Erosotasun kumulatiboa hainbat egunetan — Ez da batura, baizik eta erabilera esponentziala.

Single-event recovery (Recovery Kernel) suposatzen du sistema bat behin hustuta zela eta ezagutzen den hustura batetik berreraikitzen ari dela. Hainbat egunetan erabilitako botikak (polidrug events) hustura kumulatiboak eragiten dituzte: egun bakoitzeko esposizioak sistema bat hustatzen du, eta sistema hori aurreko egunean hustuta zegoen, eta ez zaio nahikoa denbora edo substantzia eman. Laugarren egunean, ez zara lau aldiz hustuta dagoen egoeran, single-event batek eragindakoa baino. Hobeto esanda, askoz ere hustuta zaude, lau egun banaketa horiek eragin zezaketen hutsaren gainetik, zeren eta hurrengo eguneko hustura oinarri batzuen kontra gertatzen da, eta oinarri horiak dagoeneko kaltetuta daude.

Eguna	Zer gertatzen ari da neurotransmisore sistemetan?	Zer gertatzen ari da metilazioari eta konponketa-gabeziaren arloan?
Ostegun arratsaldea — Eguna 1.	Lehenengo MDMA dosia hartzen denean, serotonina sistema husten hasten da. Dopamina gehiegitasuna gertatzen da metanfetaminak edo kokainak eragindakoa. GABA-A modulazioa gertatzen da GHBren eraginez. NMDA antagonismia ketaminaren eraginez. Sistema guztiak euren gaitasun maximoan daude, horregatik da gau on bat arrazoiagatik.	Metilazio zikloa: estres moderatua egon arren, funtzionatzen du oraindik. Glutatinoa: gutxitu egiten ari da. B bitaminak: desintoxikazioaren eta sintesikoaren eskakizunak direla eta, kontsumitzen hasi dira. Gau horretako loa: nahastuta zegoen, baina sistemak erreserba ditu.
Ostirala — Eguna 2.	Serotonina sistema: oraindik ere lehen egunean izandako	Metilazioa: erdi-ordezkatutako B bitaminak dituen gordelekin lan

	eraginetik errekuperatzen ari da, bigarren eguneko esposizioa hasten denean. Ostegunean gainezaturik zegoen serotonina terminalak ez dago oraindik osatu, eta bigarren eguneko MDMA bat sistema partzialki hustu batean eragiten du. Dopamina: antzeko patroia. "Atzo baino okerrago" sentimendua farmakologikoki zuzena da.	egiten du. Glutatinoa: nabarmen gutxitu da. Loa: lehen egunean baino okerrago. Gauartean gertatu behar den konponketa etenik ematen ari dira, substantziak eta elikadura falta jarraitzen duelako.
Larunbata — Hirugarren eguna.	Konbergencia eguna. Serotonina nabarmen gutxitu egiten da MDMA hartu eta bi egunetan. Hirugarren egunean hartutako MDMA sistema batean serotonin gordetzeko gaitasuna nabarmen murriztuta dagoenean sartzen da. "Hau ez du ondo funtzionatzen" sentimenduak dosia berriz hartzea areagotu egiten du. Dopamina sistemak ere antzeko patroiak erakusten ditu. GHB dosiak maiztasun handiagoan ematen dira, GABA-A modulazioarekiko tolerantzia garatzen denean.	Metilazio zikloa: oso gutxi funtzionatzen ari da. B bitaminak: kritikoaski agortuta daude eta ez dira ordezkatzen. Gorputzak glutationa sintetizatzeko, DNAko kalte oxidatzaileak konpontzeko eta neurotransmisoreak ekoizteko lan egiten du aldi berean, eta hori guztia mugikorako ko-faktore txiki batzuekin egiten da. Gaur egindako elikadura da erabilgarri dagoen esku-hartze garrantzitsuena.
Igandea — Eguna 4 — ARRISKU GORRIEN EGUNA.	GHBren denboraldiaren erroreak oso arriskutsuak dira hemen, meth/MDMA-k sortutako estimulazio efektuak GHBren eragin sedatzailea ezkutatu baitute; pertsonak ez du sentitzen seinale txartzelarira heltzen ari dela. Stimulanteak + deshidratazio + elikadura okerraren ondoriozko arriskua estatistikoki altuena da zirkuituen hirugarren eta laugarrenean egunean.	Metilazio sistema orain hutsik dago B bitaminak, glutatinoa eta sintesi ko-faktorrak erabiltzen. Eguneko 4. egun honetan substantzia gehigarri batzuk hartzen badituzte, horiek metabolismoan sartuko dira, baina sistemaren garbiketa-ahalmena nabarmen murriztuta dagoenez, arazoak sor ditzake. MTHFR genetikako homozigota den pertsona batek, eguneko 4. egunean, krisi honek eragindako baldutzatzaileen artean zaurgarritasun handiena du.
Astelehena, 11:00 — Argiunea irekitzen da.	Azken esposizioa amaitu da. 72 orduko kronometroa orain hasten da. Baina hasiera puntua gau batekoaren berdina ez da: neurotransmisore sistema oso kaltetuta dago, B bitaminak eta antioxidatzaileek erabat falta dute, hesteetako mikrobioma	Hasteko orduz, protokolo bakarreko gau batek baino intentsitate handiagoko interbentzioak behar dira. Gainera, gehiago irauten du; neuronalen oinarrizko funtzioa berreskuratzeko 7-14 eguneko epea espero da, bakar bat

	aldatuta dago, lo gutxi hartu da (4-5 gauetan loaren zikloak nahastuta), eta lau eguneko jaialdiko janariaren ondoriozko nutriente falta dago.	gertatzen den kasuan 3-5 egunek baino. MTHFR genotipo homogeneoko pertsonak: bi aste osoak planifikatu behar dituzue.

A.2 — Aktiboak diren arriskuak nola gutxitu daitezken, hainbat eguneko gertaera batean.

THE CENTURION — 72 orduko epea ez du hasiera hartu behar zure jarduera gelditzen zarenean arte. Baina, beranduago konpondu beharreko gauzen kopurua murriztu dezakezu.

Eskemak eguneko hainbat ordutako ekitaldi batean polidrogaren erabilera arriskutsua segurua izatea ez da helburua; helburua akulazio kumulatiboaren murrizketa da, eta 72 orduko epea gutxi gorabehera den puntutik hasten dela ziurtatzea. Ekitaldian egiten diren interbentzio guztiak errekuperazio-desabalerako murrizketa bat dira.

Interbentzio.	Noiz, gertaera batean zehar?	Zer gordetzen duen.
NAC 600 mg urarekin – gosean, esnatzean.	Egunero, ekimen osoan zehar — hurrengo eguneko esposizioa hasi aurretik.	Glutatinoaren erreserbak. Eguneko substantzien esposizioak sortutako oxidazio-estresa glutatinoren maila baino azkarrago murriztzen du, eta gorputza ez du hori nahikoa azkar ordezkatu ohi. NAC hartzea goizean zistina hornitzeko aukera ematen du, erreserbak betetzeko, hurrengo galtza-zikloari aurrea hartuz.
5-MTHF 400 mcg + metilkobalamina 1000 mcg — goseko.	Goizean, eguneko lehen janariarekin.	Metilazio zikloaren ko-faktorrak. B bitaminak etengabe kontsumitzen dira desintoxikazioan, neurotransmisoreen sintesian eta homeocisteinaren garapenean. Eguneko osatzeak gordina gutxieneko kritikoaren gainetik mantentzen du.
Elektrolitoen ordezkoak — ez bakarrik ura.	Bi orduz behin, gertaera aktiboak denean. Bereziki, gorabehera handia izan den edo asko jota egon den uneetan.	Sodioa, potasioa eta magnesioa. Urak bakarrik edateak eragindako hiponatremiaren arriskua prebenitzen du MDMA

		erabiltzen denean. Hankako zurrumurruetan laguntzen du (magnesioa eta potasioa dira muskul-zurrumurruei buruzko elektrolito nagusiak).
Lo: gutxienez 4 ordu, nahiz eta lo apurtuta egon.	Gauzatik, ahal den orduan.	BDNFren konponketa. Neurotransmisoreen sintesia (serotona nagusiki lo zutenean produzitzen da). Lau orduko gutxikako iraupena ez dago errekuperaziorako egokia; hori da, bost egunetan oso lo gabe egotzeak eragindako kognizio-deteriorazio azkarra ekiditen duen minimoa.
Proteina — eguneko gutxienez, janari batean proteina egon behar du.	Jatetako nagusia: kraberen zatiak oso onak dira (ikus C. zatia). Arrain-zopa goizko afarian. Arraina, eskuragarri baldin badago.	Neurotransmisioen sintesirako aminoazidoen gordina. Tirozina (dopaminaren aurrekaria) eta triptofanoa (serotoninaren aurrekaria) janari proteinetatik etorri behar dute. Proteinerik ez = sintesi-sustrai falta. Honek da zirkuituetan ohikoena den interbentzio falta.
GHB dosiaren jarraipena — denbora-marka zorrotza, ez dago aukerarik.	Lehenengo GHB dosia hartzen duzunean, denbora bat jarri. Dosa berri bat hartu aurretik, denborak amaitu behar du.	Bizitza. GHB hauetan osagai bat da, eta terapiaren eremu txikiena duena, baita erroreak gertatzen badira ondorio larrienen kausa izango dena. Laugarrenean, estimulanteen efektuak maximora iristen direnean, denboragilea derrigorrokoa da; ez dago beste babes fidagarrik.

B. Atala — Ostegunetik asteleherrera: Zer gertatzen da benetan?

THE CENTURION — Bost substantzia. Bost mekanismo aldi berean. Gorputz bat horiek guztiak kudeatzen saiatzen da.

Deskribatu duzun konbinazioa -- MDMA, GHB, metamfetamina, kokaina, ketamina -- hori da "circuit party"etan ohikoak diren hainbat drogen eredu klasikoa. Bakoitzak bere funtzio zehatza du. Zer egiten duen eta nola elkartzen dituen ulertzeak esperientzia eta errekuperazioaren oinarria azaltzen du. Hau epaia ez da; farmakologia da.

B.1 — Zer eskaintzen duen jakin behar duzu konbinazio honetan dauden substantzi bakoitzak.

Substantzia.	Zer eskaintzen duen.	Mekanismoa.	Honek eragiten duen urritasuna.
MDMA	Sentimenduak adieraztea, harremana, sentsazioak areagotzea, esperientzia positiboak eta esanguratsuak ematen duten "circuit" ekimenetan sentitzen den empatia zoriontsuaren kalitate zehatza.	5-HT terminaletako serotonina askapen handua eragiten du. Dopamina eta norepinefrinaren askapen sekundarioa ere. Hiru monoaminoen erreabsorbzioa blokeatzen du. Kontzentrazio altuekin, 5-HT2A agonista da.	Progresibo serotonina-aren murrizketa. SERT jaitsiera. Serotonina sintetatzeko behar den substantzia (triptofanoa) kontsumitzen da. MDMAren eraginak egunetik egunera gutxiago izaten dira, aurreko egunean serotonin gordelekuetan zeudenak pixkanaka hustuz baitira.
GHB.	Likidazioa, inhibizio falta, gorputzeko erlaxazioa, horrek ahalbidetzen du dantza luzea eta sexu-jarrerak, loaren eragilea bi punturen artean.	GHB hartzaile espezifikoetan eragitea + GABA-B hartzaileetan eragitea. Erlaxazio eta inhibizio falta mota jakin bat sortzen du, hori benzodiazepinek edo alkoholak ez bezala.	GABA-B errezeptoreen desentsegin, dosiak errepikatu egiten direnean — dosiaren tartea murriztzen da egunetan zehar, tolerantzia garatzen den heinean. MDMA eta metampetafaminaren

			estimulatzaile efektuak GHBren ondorioz normalean sentitzen den loaren seinaleak ezkutatu egiten ditu, eta horrek adierazten du GHB guztiz eragitea.
Metamfetamina.	Ostegunetik asteleherura irauten duen energia eta bizitasuna, fisikoki posible izatea ahalbidetzen dituena. Dopaminaren bidez ematen den energia, ekitaldia martxan mantentzen duenean, MDMAk serotonina eragiten ez duenean.	Dopamina asko askatzen ditu sistema nerbiosako terminazio dopaminergikoetatik. DAT eta NET blokeatzen ditu. VMAT2ren garapen barneko hartzea blokeatzen du, pilatutako dopamina sinapsira eramaten du. Serotonin biltzaile bat ere bada, baina batez ere dopaminergikoa da.	Progresiboak dopaminergiko terminalen gutxiketa, MDMAk serotonergiko terminaletan eragiten duen gutxiketaren parekoa. Metamfetaminak dopaminergiko terminaletan eragindako kalte oxidatzailea bereizgarria da—kokainarena baino handiagoa. Laugarren egunean, metamfetamina dopaminergiko sistema askoz ere gutxiagotutako batean eragiten du, lehenengo egunean baino.
Kokaina.	MDMAren eraginetako dopamina gorakada azkarra gailurraren artean gertatzen da. MDMA jaisten denean, 15-45 minutuko energia eta konfiantza areagotze bat ematen du. "Gehiegitasun" bat, substantzia iraupen luzeagoekin.	DAT blokeoa (MDMA/metamph eta antzekoei ez zaion askatzeko mekanismoa; zuzenean dopamina berreskuratzea eragiten du). Oso azkarra da efektuak agertzen direnean (batez ere sudurrez hartzen denean). Iraupen laburra du (20-45 minutu). Dopaminaren igoera azkarra eragiten du, eta erabiltzaileek esperientzia hori "areagotzen" dutela deskribatzen dute.	Dopamina falta hori handitzen lagundu dezake. Gainera, methearen eraginen kardiobaskularrak areagotzen ditu; biak katekolaminak aktibatzen dituzte, eta biak bihotz-taupadak eta odol-presioa igortzen dituzte, eta haien konbinazioa bakoitzak bakarrik eragiten duenaren baino gehiago da kardiotoxikoa.

Ketamina.	Hau pilako elementurik zehatzena eta interesgarriena da. Gutxienez lau helburu aldi berean betetzen ditu: 1. Musika-sentikortasunaren murrizketa: musika altuagatik eragindako sentsorial-soberraldia arindu. 2. Poz ikaragarria: sigma-1 eta NMDA desorekak, barne-pozikeria gozoa sortzen dute, gas dibertsioa bezalakoa. 3. Hankako zurrunbiloen arindua: NMDA antagonismoak mina murrizten du, dantza luzeagatik, gimnasioagatik eta hondartzagatik eragindako muscular-minari askapena emanez. 4. MDMAren areagotzea: NMDA antagonismoa + desorekak MDMA esperientzia sentsoriala areagotzen dute, erabiltzaileek "k-bump" deitzen duten moduan.	NMDA errezeptoreetako kanaletan blokeoa — analgesia (osasuna), disoziazioa eta sentsorialak aldatzeko efektuen mekanismo nagusia. Sigma-1 errezeptoreetako eragilea — "barne-gas" efektua eta batzuk ikusmen/pertzezio efektuak. Dopamina birxakurketaren inhibizio ahula — estimulazio txiki bat.	CYP2B6 metabolismoa -- desberdintasuneko trabaketa gena. CYP2B6 metabolizatzaile txarrak dituzten pertsonengan, ketamina pilatzen da dosi bakoitzarekin, bost eguneko prozesuan zehar. Laugarren egunean, ketaminaren plasma maila oso altua izan daiteke, eta hori agindu den dosia baino askoz ere handiagoa izan daiteke. Bularra: ketaminaren zauri-arriskua pilatzea da -- bost eguneko hainbat ketamina dosi ematea egoera honetan, giltzurrun/bularreko kaltearen arriskua handiena den patroia da, Erresuma Batuko klubetako populazioan dokumentatutakoa.

B.2 — Ketamina eta hankako kontraesaketak artean dagoen mekanismoa: Zergatik funtzionatzen duen, eta zergatik hori puntua baita eta arazoa ere.

ZENTURIOA — Ketamina analgesiko klinikoa da. Horrela erabiltzen ari zara, eta alerta bat ezkutatu egiten ari zara.

Dantza, gimnasio eta hondartzan agertzen diren haginak hauek dira: muskuluetan laktatoaren pilaketa, sudurrarekin galtzen den magnesio eta potasioaren falta, jarduera fisikoko intentsitate luzeagatik galtzen den glikogenoaren falta, eta "wind-up" fenomenoak eragindakoak —non erredaketarik gabeko estimulu errepikatu batek sumatuta handitzen diren osagaien bidez, NMDA errezeptoreen aktibazioa eragiten duen.

Ketaminaren NMDA antagonismak zuzenean "wind-up" fenomenoa eten egiten du. Hau ez da irudi bat. Mekanismo berbera da honek ketamina klinikan erabilgarria bihurtzen duela fibromialgia, sindrome konplexuetan eta kirurgia ondorengo oinarentzako, opioideak huts egiten dutenean. Ketaminak festa batean ematen duen analgesia benetakoa da, farmakologikoki egokia, eta benetako, fisikoki errealak diren minetarako. Arazoa ez da funtzionatzen duenik; arazoa da mina seinale bat dela.

Zer dio hankako muskuluen kontraesanak?	Zer seinale horretatik kentzen du ketaminaren analgesiak?
Zure muskuluetan glikogeno gutxi dago eta laktiko axitua pilatzen ari da; janari eta atseden behar duzu. Potasioa eta magnesioa agortu dira; elektrolitoak ordezkatzea behar duzu. Gorputza etengabe fisikoki estresatuta egon da 12-36 orduz; atseden hartu behar duzu. Krampak okertzen badira: zure giltzurrinak deshidratze, substantzia pilaketa eta ariketaren ondorioz estresa jasaten izan dake.	Minbiziaren seinalea kentzen da. Oinarrizko kausa ez da desagertzen. Dantzatzen jarraitzen duzu, ariketa fisikoan jarraitzen duzu, glikogeno eta elektrolitoak galtzen dituzu — horrelakoa gelditzeko behar zen seinaleak blokeatuta baitzegoen. Muskul-hanturak okerrago izango dira ketamina desagertzean. Hantura horiek eragin zituen osasun-egoera areagotu egin da, baina sentitzen ez zenuenez. Ketaminaren analgesia hankako muskul-hanturei dagokionez, mina kentzeko denbora irabazten du, baina horrek osasun-egoeraren areagotzea ekar dezake.

SANCTUARY — Erredukzio-irizpideak: Oinkarrak eragiten duen arazoa tratatu, seinale soilik ez. Elektrolitoen ordezkatzea (sodio + potasio + magnesio) arrazoi nagusia zuzentzen du. Glukogenoaren ordezkatzeak (fruta, karbohidrato sinpleak - C atalean ikusita) energia galtzea konpontzen du. Ketamina bere beste funtzioetan aritu daiteke, ez pain seinale bat geldiarazteko bakarrik, baizik eta arazoa konpondu gabe.

B.3 — GHBren eragile den krisiari buruzko informazioa, hemen zehaztutako konbinazioan.

⚠ HAU OINARRIKO PREBAILENTZIARIK GARRANTZISUENA DA ADDENDUM HONETAN. MDMA + METH + COCAINE + KETAMINE + GHB konbinazioan, estimulanteek GHBren eragin sedatzailea ezkutatu egiten dute. EZ duzu sentitzen GHBren efektua noiz hasten den. TIMERRA da zure baketako babesa.

GHBren erabilgarritasuneko marjina -- "atsegin" eta "nahaste" arteko tartea -- gutxi gorabehera 1-1,5 gramoko aldaketa da. Pertsona batek atseginez desinhibizioa eragiten duen dosia beste batentzat nahastea eragin dezake, pisuaren, aurreko esposizioaren, baterako kontsumitutako substantzien eta GHB-harrerako indibidualeko aldaketen ondorioz.

Hainbat kasutan, beste lau substantziak estimulanteak (MDMA, metanfetamina, kokaina) edo esperientzia-aldatzaileak (ketamina) izan daitezke. Horiek guztiak GHBren eragin sedatzailea sentitzearen gaitasuna aldatzen dute. Metanfetaminako estimuluak gorputzari esaten dio esnatzeko eta energia izateko. Ketaminak, bestalde, sistema neuronala eta sentsoriala aldatzen du. Ondorio: GHBren eraginez lo geratu ohi zaretzu, baina barnean alerta eta funtzional sentitzen zara.

Lehenengo eguna, GHBren muga.	Hirugarren eta laugarreneko eguneko GHB-ren mugadura.	Arriskua.
GABA-B errezeptoreak oinarrizko sentikortasunean daude. Loa eragiten duen efektua normalean sentitzen da dosi ohikoan. Aisia eta kontzientzia galtzea arteko tartea argi nabaritu egiten da.	GABA-B errezeptoreen desentsegin, hiru eguneko GHB dosi errepikatuen ondorioz. Lehen egunean efektua eragiten duen dosia handiagoa izango da. Hala ere, loaren efektuari buruzko tolerantzia aldatu egin da; efektu eta gaindosifikapenen arteko marjinak estuagoak dira eta gutxiagorako nabaritzen dira.	4. eguna: GHB erabilera, estimulante eta disosziatzaileekin batera hartzen dena, errezeptoreen sentsibilitatea murriztuta, sedatzailea den seinale hori sentitzearen gaitasuna gutxitu egiten da, eta dosia berriro hartu behar den tartea laburtzen da. Hau da GHBren erabilera arriskutsuena jaialdi luzeetan. Jaialdi luzeetan GHBren erruzko heriotzak eta ospitaleetako bisita larriak modu honetan gertatzen dira.

GHBaren dosiak hartzeko tartea ezarri behar duzu telefonoan, gutxienez 2,5 orduko tartea egon behar da dosi bakoitzaren artean. Telefonoa norbaiti eman, edoskabeago edo gutxiago intoxikatuta dagoen pertsona bat, eta esan diezaiola ez dizutela telefonoa itzultzen denbora amaitu arte. Arau hau ezin da aldatu 4. egunean, zure intoxikazio maila txikiena baituzu egun horretan.

B.4 — MDMA + Metamfetamina: Serotonina neurotoksitasaren areagotzea.

⚠ MDMA eta metamfetaminaren konbinazioa serotonina terminaetan askoz ere neurotoxikoagoa da bakoitza berez al dagoenean baino. Honek neuronalari buruzko literaturan agertzen den informazioa da. Mekanismoa 5-HT nerbio-amaierak jasotako errekuntza-kalte gehigarria da.

MDMA eta metamfetamina biak erradikal libreak sortzen dituzte serotonina eta dopamina nerbio-zeluletan metabolismoaren prozesuan. Metamfetaminaren dopaminergiko zelulei eragiten dien toxikotasuna (DAT bidezko oxidoazio-kalteak) ondo dokumentatuta dago. MDMAk serotonina zelulei eragiten duen toxikotasuna ere dokumentatuta dago. Bi substantziak aldi berean dauden nerbio-zelulen metabolismoaren inguruan, estres oxidatzailea areagotzen da. Neuroprotektoreen konbinazioa (NAC, EGCG, ALA, C bitamina) ezinbestekoa da bi substantziak erabiltzen diren egunetan; hori ez da biak erabili ahal izatea esan nahi, baizik eta deskribatutako konbinazio zehatuentzat harm reduction estrategia bat.

C. Zelula nutrizioa estresaren baldintzapean: trukaketa materiala.

THE CENTURION — Zure zelulek bost eguneko biokimika maratoia egiten ari dira. Zelulek martxan jarraitzeko behar duten materiala dute.

Hona hemen hutsunea zuzen identifikatu duzuen zatia. "Safety Net"-eko 72 orduko protokoloak ongi elikatzea suposatzen du. "Circuit party"-etako nutrizioaren errealitatea hau da: mimosa bat gosaltzean, arin jatea estetikoki eta praktikoki arrazoiengatik, janari bat saltzaile batean, gaua 4etan fast-food bat. Horrek ez du zelulek polidrogatsuen eraginpean behar duten horia ematen.

Zelulen arteko truke materialaren kontzeptua guztiz egokia da: estresagatik kaltetutako zelulek prozesu bio-kimiko zehatzak abiadura handuan egiten dituzte — neurotransmisoreen sintesia, antioxidatzaileen defentsa, DNAren konponketa, mintzaren berreraikuntza— eta prozesu horiek guztiak substratu zehatzak behar dituzte. Substratuak gabe, prozesuak huts egiten dute. Prozesuak huts egin gabe, kaltea pilatzen da. Konponketa egokia ez bada, errekuperazioa luzeagoa eta sakonagoa izango da.

C.1 — Zelulek benetan behar dutena polidrogaren erabilera luzeeko esposizioan zehar.

Zelulek behar dutena.	Zergatik — prozesu bio-kimiko zehatza?	Elikagai-iturria kirol ekitaldi batean / Zer ordezkatzen du janaria ez dagoenean.
Glukosa / karbohidrato sinpleak.	Energia iturria ATPra menpeko prozesu guztientzat: burmuin-nerbioen ekoizpena, antioxidanteen produkzioa, mintzaren konponketa. Garuna eguneko 120g glukosa erabiltzen du atsedenaldian. Substantziaren eraginpean eta ariketa fisikoan, eskaera hau nabarmen handitzen da.	Fruta (aukera onena - A zatian ikusiko duzu). Kokotxaren ura (glukosa eta elektrolitoak aldi berean). Urrezko zatiak (glukosaren azkarra). Kirol-gelak. Zirkuituko ekimenetan dauden karameluak eta beste gozokiak, funtsean, glukosa modu azkar batean osatzeko egokiak dira - janari ezin hobea ez bada ere, erabilgarria izan daitezke energia iturri gisa.

Aminoak — batez ere tirosina, triptofanoa, glutamina eta glizina.	Neuronetransmisoreen sintesian behar den oinarria. Dopamina ez da sintetizatu ahal izango tirosinarik gabe. Serotonina ez da sintetizatu ahal izango triptofanik gabe. Glutamina intestinuko horma integritatea mantentzen du substantziaren estresaren azpian. Glikina NMDAko ko-agonista eta kolagenoaren aurrekaria da.	Krabe-oinetako zatiak oso onak dira gosaltzen, hauek janari itsaskiak direlako eta tirrosina, glutamina, sinka eta B12 kantitate handian dituztelako. Gosaleko arrautzek (janaria bada): aminoazidoen osagarri osoa dute. Proteina-kiatu bat poltsan eramanda. Arazoa agertzen da proteina guztiz ez jatea, estetikaren edo digestioaren arazoengatik.
B bitaminak — batez ere B2, B3, B6, B12 eta folato.	Metilazioaren, neurotransmisioen sintesiaren eta antioxidanteen berreraketaren faktoreak. Metilazio-zikloak B12 eta folatoa kontsumitzen ditu, bere karga proportzioan. Sustantzien metabolismoak NAD+ (B3 behar duena) eta FAD (B2 behar duena) kentzen ditu.	Nutriente lodoa (norbaio ekar diezazun baldin badago — arraroa da, baina onuragarria). Arrainak eta haragiak. Hot-dogak B bitamino batzuk ematen ditu haragitik, baina sodio kantitatea eta kontserbatzaileek hori balditzatzen dute. Goizeko B konplexu osagarria hartu (5-MTHF + metilkobalamina + P5P), elikagaietatik lortzen diren bitaminoak ez baitira nahikoa prozesu honek eskatzen duten kantitatean.
Magnesioa eta potasioa.	Elektrolitoak nerbioen transmisio eta muskulu funtziorako. Magnesioa NMDAren modulatzaile endogenoa da. Potasioa sodio-potasio ponpak mantentzeko beharrezkoa da, eta horrek zelula-potentzia mantendu egiten du. Bi hauek gorputzetik isurikoak dira,	Plátano (potasio + glukosa — festa bateko janari bikaina). Kokotxaren ura (elektrolitoen edaririk onena, gertuko ekonduetan eskuragarri). Abokadoa (brunch-ean eskuratzen bada — magnesio + potasio + koiatsu osasuntsua). Elektrolito tabletak poltsikoan gordeta. Hankako kontraesanak, zati bat, horrelako falta dela da; magnesioa zehazki.

	GHBren eraginetako potasioaren arazoengatik, eta katekolamina estres erantzunetik.	
C bitamina eta antioxidanteak.	Polidrogaren metabolismoak sortutako oxidazio kateak erradikal askeak eragiten ditu serotonina (5-HT) eta dopamina (DA) terminaletan. C bitaminak dira ur disolbagariko antioksidatzaile nagusiak, eta erradikal horiek neutralizatzen dituzte. Gainera, glutationa berrsortzen du, hau azken honek erradikal aske bat neutralizatu ondoren.	Fruta freskoa iraupeneko ekimenetan eskuragarri dagoen iturri errazena da. Orangina gosaltzen (mimosan), oranginaren zatia benetan baliotsua da, baina xampana ez du horrenbeste ekarpen egiten. Gomendatzen da vitamina C 500mg hartzea goizeko osasun-osagarrietan.
Elikagaien gantza — zehazki, omega-3 / DHA.	Serotonina eta dopamina garraiatzaileak neurona zelula mintzetan daude. Mintz horien jariotasuna eta osasuna DHAren menpe dago. MDMA + meth erabilpen luzeagatik, mintzak estres gehigarriaren azpian egon daitezke. DHAk mintzen integritatea mantentzen du eta antiinflamatorio prozesu erreparatzailea laguntzen du.	Arratoiak edo arraina afarian (eskuragarri bada). Ormizkiak. Pre-kargaren osagarrian dagoen DHAk 2-3 eguneko mintz-laguntza ematen du, eta hori betetzea beharrezkoa da. Arraina ekitaldiaren bitartean jatea da janari iturri ezin hobetsuena.
Fibrari buruzko informazioa, digestio-apopiloaren osasunerako.	Intestinoaren mikrobiomak GABA sortzen du (bereziki *Lactobacillus rhamnosus*),	Fibrarik gabeko janariak motorismo kiroletan parte hartzen duten pertsonengan ohikoa da eta hori garrantzitsuena izan daiteke nutrizio alorrean. Frutek (batez ere, frutak eta sagarrak) fibra disolbagarria

	serotonina produkzioa erregulatzen du (serotoninaren %95 intestinoaetik dator) eta substantzia metabolikoek inflamazio seinaleak eragitea galarazten duen barreraren integritatea eskaintzen du. Fibrarik bakteriei ematen die hori guztia egiten dutenei.	ematen dute. Saladetan dagoen hosto berde batek fibra ez-disolbagarria ematen du. "Salada bat hartu eta gutxi jan" estrategia hau fibrari dagokionez ona da; arazoa agertzen da saladak bakarrik jatea, proteina eta kaloriei falta egokia eraginez, bere fibrarekin batera.

C.2 — "Mimosa" izeneko edaria, krabaren oinetako goxokiak dituen gosaltzen: zer du barruan?

THE CENTURION — Krabaren zatiak benetan onak dira. Mimosa-k bi osagai ditu, eta horietako bat bakarrik da erabilgarria.

Elikagai-elementu.	Zer eskaintzen du.	Kalte-redukzioko aldaketa.
Itsatzak.	Oso garrantzitsuak: sinka (antioxidatzaile koenxima, metilazioa), B12 bitamina (metilazioa), selenioa (antioxidatzailea), proteina (neurotransmisore sintesirako tirosina eta triptofano), omega-3 azido gordoak (membranaren osasuna). Brunch-eko kraberen zatiak circuit festa bateko ekintzetan eskuragarri dagoen janari onenetako bat da.	Kontsumitu horiek. Ahalik eta gehien. Itsaskiak dituen proteina eta mikronutrienteak zuzenean laguntzen dute garapenean, eta antioxidatzaileek gorputzaren errekuntza-prozesuei laguntzen diete, gorputza bere ahalmen maximoan lanean dagoenean.
Mimosa – xampaina osagaia	Alkoholak gibelari eragiten du: azido acetaldehido gehiegia, eta gibela dagoeneko MDMA, metanfetamina, kokaina eta ketaminaren metabolitoak garbitzen ari da. Alkoholak glutatioxa gutxitu egiten du,	Edalontzi batean, xampana baino pixka bat ur gasetzen jarri. Gizarte-rituala mantendu egiten da. Alkoholaren karga kendu egiten zaio gibelari, gibela jada gehiegiz lan egiten duenean. Alkohol

	eta glutatioxa antioxidante nagusia da, hainbat droga erabiltzeak eragindako oxidazio-estresari aurre egiteko. GABA-Aren modulazioa GHBrarekin bat egiten du. Kaloriarik ez duten elikagaiak, ariketa fisiologikorik ez ematen dutenak.	derrigorrokoa bada: edale bat bakarrik, ez hainbat.
Mimosa – laranja zukuko osagai.	Benetako erabilgarriak: bitamina C (antioxidatzailea, glutatioxaren berreraketa), glukosa (energia iturria), folato (metilazioa -- baina foliko azido forma, hau arazoa izan daiteke MTHFR garraiatzaileentzat), potasio.	Laranja-zukuak mimosa osoko erabilgarriena da. Edan laranja-zukua zuzenean, eta ez gehitu xampania. Edo egin alkoholik gabeko spritza bat (laranja-zuku + ur gasatu + alkohola ez den zerbait).
Salada arin batekin jan, ondo jantzita egon behar duzu.	Estetika eta erabilera aldagiei dagokionez, arrazoiak ulertzen dira eta baliozkotzat jo daitezke zirkuituaren kontestuan. Elikaduraari dagokionez: proteina gabeko entsaladak fibra (ona) eta bitaminak (ona) ematen ditu, baina ez du tiro sina, triptofano edo glutamina – neurotransmisoreen sintesirako oinarri bat. Honek eragindako kalteen pilaketa areagotzen duen erabaki elikatzailako garrantzitsuena da.	Salada proteinekin osatzea: gehigarri gisa arrautza, zopa, krabak edo oiloa jar daitezke saladan. Helburu estetikoa mantentzen da; saladak oraindik ere janari arin bat dela iruditzen da. Nutrizio alorreko errealitatea nabarmen hobetzen da. Digestio arazoak izateko arriskua dago: proteina arinak (arrautza, zopa) proteina astunak baino gutxiago dira digestio arazoekako arrazoi. Bi helburu horiek betetzen dituen proteina aukeratu.

C.3 — Intestinoaren prestaketa zuzena / Janari arinak kontsumitzea.

Hau zuzenean jorratu behar da, hau baita janari-ohitura erreal bat MSM komunitatearen festaetan, eta horrek ondorio nutrizionalak ditu, eta prebentzio-programek ia beti ez dituzte aintzat hartzen.

Intestinoaren prestaketa, anus penetrazio sexualerako, dieta mugatzea eta sarritan enemak edo intestina garbitzeko produktuak erabiltzea eskatzen du. Ondorio nutrizionalak hauek dira:

- Elikagaietan duten zuntza-kantitatearen nabarmen murriztzea gertaera baino egun batzuk lehenago → mikrobiomen desoreka → hesteetako bakteriek sortzen duten GABAren produkzioa gutxitu → antsietateari aurre egiteko sentikortasun handiagoa → GHB eta beste ansiolitikoak erabiltzeko beharrazko sentsazio handiagoa.
- Proteina murriztea (erresidu txikiko dieta) → neurotransmisoreen sintesian erabilgarri dagoen aminoazido kopuruaren gutxikatzea → MDMA serotonina sistemara iragaitzen da, eta substratu gordina gutxiagotuta dago.
- Kalorietako murriztapena, eguneko jaialdiko jarduera fisikoarekin (dantza, gimnasio, hondartza) konbinatuta → glikogenoaren gutxizketa azkartzen da → hagin-kontrakoak goizago agertzen dira → ketamina analgesiarako lehenago hasten da jaialdiaren unean.
- Enema/intestinoaren prestaketa elektrolitoen desorezka → magnesio eta potasio falta gertaera hasi aurretik → elektrolitoen oinarrizko maila baxuagoa da jaialdira sartzerakoan.

SANCTUARY — Kalte-minaketaren ikuspegia — ez gut preparaziotik abstentzia, baizik eta konpensazio nutrizionaleko estrategia bat:

- Eguneko hiru egun baino gutxiago falta denean ekimenera: proteina eta B bitaminak lehenetsi janari guztietan, nahiz eta dieta murriztua den. Arrain zuriak, arraiak eta arroz zuria dira erresidu txikiko eta proteina handiko elikagaiak.
- Eguneko ekimenaren egunean: goizean aminoazido osagarria (L-glutatina 5g + L-tirosina 500mg) janari kontsumoa mugatuta badago. Hau, elikadura murrizketak kentzen duen sintesi substratuaren iturria da.
- Elektrolitoak aurrez hornitzea: ekitaldia baino egun bat lehenago, ur gaineko olioa edo elektrolituetako edari bat hartu, prozesuan galtzen diren elektrolitoak konpensatzeko.
- Proteina pol edo aminoazido kapsulak zure poltsan eraman. Janari mugatuta dagoenean eta hesteetako preprestazioa arrazoia denean, osagarriak janariaren falta konpontzen du.

D. Atala — Jaialdi nutrizio praktikoa: Zer dago eskuragarri eta zer aukatu.

THE CENTURIOA — Jaialdi batean zaude. Sukaldaritza jatetxe goikoak ez dago zure ondoan. Hona hemen egon denarekin zer egin behar duzun.

D.1 — Erabilgarri dauden jaialdi-janarien hierarkia.

Maila	Elikagaiak.	Farmakologikoki, zer eskaintzen du?	Noiz jan behar duzu.
Hobeena.	Fruta freskoa — platano, mango, ananasa, meloia, frutak, laranja.	Banana: potasioa + glukosa + triptofanoa. Mango/anana: bitamina C + entzima naturalak + glukosa. Uretxin honegatik: hidratazioa + glukosa + likopen antioxidantea. Frutak: antotsinoide antioxidanteak — janari itxurako 5-HT terminaleko babesle zuzen bakarra da. Laranja: bitamina C + folatoa + glukosa.	Eguneko lehenengo orduetan eta arratsalde erdiko orduetan, bakoitzeko ekintza egunetan. Ahal baldin baduzu, dantzan geldialdi luzeago batzuk izaten duzunean. Bananak: jan bana zure hanka-sakrikak hasten direnean; potasioa eta magnesioak sakrikaren intentsitatea murriztu dezakete 20-30 minutuen epean.
Oso ondo.	Arrainak — edozein prestazio.	Osagai aminoazidoen osotasuneko profilak (20 amino azido guztietan, tirosina eta triptofano barne). Kolina (asetilkolinaren aurrekaria — ketaminaren asetilkolina erregulazio efektuen peko kognizio funtzioa onartzen du). B12. Selenio. Janari bakarrean dagoen osotasun farmakologiko handiena duen janari, gehienetan	Txokopuntuko janari guztietan. Beste janari guztiak baino lehentasuna, bakarrik janari bat aukeratu ahal bada. Bi arrautzek gutxi gorabehera 1 gramo tirosina ematen dute — dopamina sintesisaren susperraldirako oinarrizko elementua.

		gosaltietako aukera batean eskuragarri.	
Oso ondo.	Itsaskiak (kreak, abarrak, astakoak, ostrak).	Zinka: antioxidatzaile entzimak funtzionatzeko eta metilazioarentzat ezinbestekoa da. B12 bitamina: metilazio zikloa. Tirozina: dopamina sintesia. Omega-3. Biologiko eskuragarritasun handeko proteina. Ostrak zehazki: janari guztietan zinkaren kontzentrazio altuenetakoa du; sinkak erantzun antioxidatzaileetan paper garrantzitsua du, estres oxidatiboaren kasuan.	Zirkuituko festa brunch-a, itsaskiekin, nutrizio alorrean oso ona da. Eskuragarri dagoen guztia jan.
Ondo.	Kokos urdaina.	Elektrolito naturalak: potasioa (600 mg dosi bakoitzeko), sodio, magnesio. Glukosa (kokotxaren urdanean dauden azukrak energia emateko modu azkar batean xurgatzen dira). Zitokinak (antioxidatzaile arinak). Inoiz ez dituzte gehigarri artifizialik erabili.	Euriaren ordez, urak edatean jarraitu behar da ekintza osoan zehar. Hidratazio-aukera onena da, eta gehienetan jaialdi-lekuetan eskuragarri dago. Elektrolitoen osaerak, legamuzteei eragiten duten mineralen galera hobeto konpontzen du urak bakarrik edatearen aldeko irtenbidean.
Ondo.	Hazelgorriak — batez ere almendrak, ingurrak eta Brasileko hazelgorriak.	Aldakak: magnesioa, tirosina, E bitamina. Erromolak: omega-3 ALA (DHA bihurtzeko zati bat), magnesioa. Brasileko oliek: janari guztietan seleniorik handiena dute; bi Brasileko olinak eguneko selenior behar osoa betetzen dute, eta glutation peroxidasa funtzionatzeko	Eduk zure poltan zak bat ekimen osoan zehar. Kantitate txikiak, 2-3 orduko tarteetan. Gordura kantitatea glukosa iraunkorra eskaintzen du, eta mineralek laguntza ematen dute.

		laguntzen dute zuzenean.	
EGOKIA	Hot-doga (mostaza, ketchup ez).	Proteina (tirosina, glutamina haragietatik). Sodioa (elektrolito galera konpontzen du). B bitaminak. Zenbait zinkoa. Mostazak turmeriko/kurkumino antioxidanteak ditu. Sodioren kantitatea, ur kontsumorik gabe, deshidratzea areagotzen du; hori ekiditzeko, kokos-uren gezaitezke.	Hobe da ezer ez izatea baino. Askotarako hobea da, batez ere gaueko 3etan, aukera bakarra denean. Proteina kantitatea nabarmena da, janariaren kalitatea mugatuta egon arren. Prestazio intestinalak egiten ari bazara, kendu ogia; fibra ez da lehentasuna hemen.
SAIOA EDO ERABILTZAILERRA EZ DIRA HELBURUAN, BAIKARA.	Fast-food: hamburgerrak, patatak, oilatuak.	Transgatza: zuzenean kaltetu egiten du nerbio-membranaren jariotasuna, eta hori da MDMAk SERT eta DAT mekanismoen bidez eragiten duen lekua. Sodio altuagoa, ur gutxiagorik: hiponatremia arriskua areagotzen du. Karbohidrato rafinatuak, fibra gutxirekin: glukosaren igoera, baina energia edo antioxidatzaileen babesik ez. Fritura sakoneko prozesuak akroleina eta beste aldehido inflamatzaile batzuk sortzen ditu, eta horiek substantzien metabolismoak eragindako oxidazio-karga areagotzen dute.	Janari bakarra baino ez baduzu, jan; kaloriak eta proteinak ezer baino hobeak dira. Ahal baldin bazaude, frijituen ordez grilatutako janaria eskatzen saiatu. Gatz asko jaten baduzu, elektrolito tablet bat hartu.

D.2 — Zer eraman behar duzu zure polan — Jaialdiko elikadura-tresna multzoa.

Farmakologikoki eraginkorren den inbertsioa, hainbat eguneko lasterketa batean, ekintza osoan zehar eramandako txikitxo bat da. Honek betetzen du aretoak eskaintzen duenaren eta zelulek behar dutenaren arteko hutsunea:

Elementu.	Zein produktu mota?	Zer konpontzen du.
Elektrolitoak dituzten tabletak edo hautsak.	LMNT, Precision Hydration edo edukiak hauek dituzten produktuak: sodioa 500-1000 mg + potasioa 200 mg + magnesioa 60 mg dosi bakoitzeko. Folato duten produktuak saihestu.	Hankaetako kontraesaketak, bakarrik ur edateagatik eragin daitezkeen hiponatremia arriskua eta gorputzetik xahartzen den likidoa. Bi orduko tarteetan, uran disolbatu behar da aktiboki dantzatzekoan. Hau da gertaera batean zuretzat nabarmenak diren fisikoko sintomen arintzerako aukerarik eraginkorrena.
NAC kapsulak.	600 mg-ko kapsulak. NAC garbia, folato edo beste gehikuntza batzurekin ez.	Glutatinoaren hornikuntza berreskuratzeko dosi goiztiarr bat. Ekintza batean, gorabehera sentitzen bazara, hartu (NACri narritura murrizteko propietate batzuk dituzkio). Aktiboak diren arrisku-prebentzioko protokoloaren oinarria.
5-MTHF + metilkobalamina	Eguneko pilulak antolatzaile batean dosi egokitzeko prestatuak. 400–1000 mcg 5-MTHF eta 1000 mcg metilkobalamina, azpian jarri behar den tableta.	Goizeko metilazio-pilaketa. Methylkobalamina sublinguala hizkipean disolbatzen da — janari edo urik behar ez du, eta funtzionatzen du nahian jatea eragotzi arren.
Plátano edo platanoko patata txipak.	Banahia freskoa, ahal baldin baduzu. Banaha txipak lehortutakoak, bigarren aukera bezala. Kokotxaren zatiak.	Potasioa hankako kontraesaketak tratatzeko, glukosa energia lortzeko, eta triptofanoa serotonina sintetatzeko oinarri gisa. Praktikoa eta ia leku guztietan eskuragarria. Bi unitate eguneko dosi.
Brasil gozogak (5-10).	Garamonduta, gatzik gabe. Bolsa txiki bat.	Selenioa glutation peroxidaserako. Magnesioa. Gantz osasuntsua energia iraunkorrerako eta DHAren xorrerapenerako. Bost Brasil gozogainek eguneko selenioaren beharria

		betetzen dute — poltsikoan sartzen den janari farmazenik aberatsena da.
Proteina boterla edo aminoazido kapsula.	Bakarrik erabiltzeko zuria edo proteina gabeko sukalde bat, edo BCAA kapsula txiki batzuk. Bestalde, tirosina + glutamina kapsula banaketa batzuk.	Janariak digestio-preparazioagatik edo eskuragarri ez dagoenean: neurotransmisioen sintesirako aminoazidoen iturria. Proteina-sacketa urrarekin nahasi lekuan. Agian estetikoki ondo ez da, baina farmaziologikoki garrantzitsua da proteina kontsumoa mugatuta dagoen egunetan.
Bitamina C 500 mg.	Bitamina C hutsik — askorbiko azido edo sodio askorbato. Multibitamina bat ez, folatoa dutenarekin.	Osagai antioxidanteen osatzea. Entzutez goizeko dosiarekin, eta arratsaldean ere hartu, egun osoan polidrogaren erabilera izan baduzu. Dosi zehatza MDMAren babesari dagokionez: 500 mg.
Fibrarik osatutako poltsa.	Psyllium husk, akazia zuntza edo inulina duten dosi bakarreko poltzekin. Uretan nahasi.	Entzuleko osasuna hobetzeko osagarria da, egun askoko ekintzetan, dieta egokia ez dagoenean. Psiliumaren oskolak elektrolitoen xurgapena ere errazten du entzulakoetan. Eguneko dosi bat hartu, ahal baldin bazenu, goseko janarekin.
GHB dosi-ordutegia telefonoan.	Denbora-markagailu dedikatutako aplikazio bat, erloju bat baino gehiago. Errepikatzeko aukera egokitu. Telefonoa lagun bati eman.	Nutrizioari dagokion ez, baina poltsikoan dagoen elementurik garrantzitsuena da. B atalean deskribatutako GHBaren denboraldiaren krisiak arrisku akutua handiena suposatzen du konbinazio honetan. Denbora-markagailua da babes bakarra, estimulanteen eraginez sedantzio maila berezkotasunez ezin denean baloratu.

E. Ataleko ostegunetik astelehenera bitarteko protokoloa, egunez egun.

THE CENTURION — Aplikatu. Zehatz. Zure deskribapeneko ekintza-gunean.

Eguna / Ordua	Substantzia eta gertaera-kontestua.	Nutrizioari eta kalte-prebentzioari lehentasuna ematea.
Ostegun arratsaldean.	Lehenengo MDMA. Ondoren, GHB erabiltzen hasten da. Sistema guztiak euren ahalmen maximoan daude; esperientzia aberatsena izango da, garapenezko transmisore neuronala gehiena duelako.	Astelehenetik kargatuta: sistema osoa aktibo dago. Janari osagarri bat hartu lehen dosia baino lehenago -- proteina + karbohidrato konplexuak (dosia hartu aurreko proteina tirosinaren iturria da). Elektrolitoak lehen orduan hasi. GHB-ren denbora-markagailua lehen dositik jarri; ohitura lehen egunean hastea beharrezkoa da, epaia ondo dagoenean, laugarrenean ez, une horretan premiazkoa delako.
Ostiral goizean.	Lehenengo goizekoa MDMA hartu ondoren. Lo gutxi izan daiteke. Ostegunean egon ziren serotonina mailakoak oraindik ere nabariak dira. Ekintza ostiralera arte jarraitzen du.	NAC 600mg, ohean, berehala. 5-MTHF + metilkobalamina, aho barrura. Proteinekin osatutako gosari, gose gutxi badago ere: arrautzak dira helburua. Bi platano edo Brasil orein batzuk. Ur kokotxarra. Goizekoa gertakizun osoaren garrantzitsuena den elikadurako unea da. Sistemak substratu behar du hurrengo zikloak hasi aurretik.
Ostiraleko ekitaldia.	MDMA, bigarren eguna — efektua lehen egunetik pixka bat gutxiago da. Dosi handiagoa hartzeko joera, konpentsatzeko asmoz, ulertzen da farmakologikoki, baina oso arriskutsua da: sistema dagoeneko hustuta dagoenean dosia handitzen ari zara.	Dosiak osteguneko dosia baino %20-25 txikiagoa izan behar du, MDMA berriro hartzen badute. Efektuen murrizketa ez da tolerantzia, baizik eta erreserbaen agortzea. MDMA gehiagok lehen egunean sentitako efektuak ez ditu berreskuratuko; are gehiago, 5-HT sistemaren hondura azkartzen du, sistema hori

		dagoeneko kaltetuta dagoenean. Ketamin dosiak: CYP2B6 egoera ohar daiteke; akumulazioa lehen egunetik hasten da.
Larunbata — Hirugarren eguna.	Konbergencia eguna. MDMA eraginkortasun handiagoa du orain. Metanpionak energia iturri nagusi bihurtzen dira. GHBren tolerantziak dosiak emateko tarte laburragoak eskatzen ditu. Ketaminaren analgesia, hagin-kontrako minetarako, ohikoa da orain. Kokaina erabiltzea maiztasun handiagoan gertatzen da.	Hau goiko lehentasuna duen elikaduraren eguna da. Desnutrizioa bere sakonunean dago, ekitaldia irauten duenean. Goiko NAC dosia bikoiztu (1200mg). Eguneko otordu osatuena jan larunbateko gosaltzean: krabak edo beste arrain-espezietako haragiak, arrautza eta fruta. Elektrolitoak 2 orduro hartu. Oinezkeriak desnutrizioaren seinale dira: aintzat hartu, hori adio bat dela jakin behar duzu. Ketamina hartzerik baino lehenago, elektrolitoak ordeztu.
Igandea — Eguna 4 — ARRISKU HANDIENA.	Neurotransmisoreen gehieneko galera. GHB tolerantzia maximoa, sedazioaren autoebaluazio minimoarekin. Estimulanteen bidezko kardiobaskular estres maximoa. Ketamin pilaketa CYP2B6 metabolizatzaile ertain/gaiztoetan.	GHBren denbora-marka ezin da aldatu. Telefonoa beste norbaiti eman. MDMA dosia murriztu edo gelditu egun honetan; serotonergeko sistema minimoan dago lanean. Metamfetaminaren erabilpena, serotonergeko laguntza gabe, "ilun" psikologikoak dituen 4. eguna zirkuituetako ekimenetan izateko arrazoi nagusia da. Elikadura lehentasuna: proteina + elektrolitoak + glukosa ahal den guztietan. Gorputzak erregai gehiago behar du aste osoan izan duen baino.
Astelehen goizean — 11:00etan — Argiunea irekitzen da.	Azken esposizioa amaitu da. 72 orduko kronometroa hasi da orain. Hasierako egoera biologikoa: serotonina terminalak partzialki hustuak, dopaminergia sistema hustua, GABA-B errezeptoreak desentsitatuta, glutatinoa normaletik behera, B bitaminak nabarmen gutxiagokoak, 4-5 gauko loaren nahasketa, elektrolitoen defizita handia, hesteetako mikrobioma 4 eguneko zuntza txikiko elikadura eta substantzia altuen	NAC 600mg + 5-MTHF + metilkobalamina berehala, azken dosia hartu ondoren. Ahal bezain pronto lo egin behar da; hau orain errekuperazioaren helburu nagusia da. Hurrengo 24 orduko loa edon aldagarri konbinaziotik gehiago merezi du. Janaria: proteina (arrautza edo haragia) eta fruta, ezin baduzu, lo egin aurretik hartu. Elektrolitoak. Ezer estimulatzaile ez; kafe, energia-edari edo alkoholik ez.

	kontsumoak eragindako perturbazioa.	
Astelehenetik asteazkenera — 72 oruko epea.	Guztiak utzi, substantzia guztiak. Loa lehentasuna da. Argi falta eta depresio sentimendu honek "asteko arratsaldeko suminkeria" farmakologiko bat dira, baina bost egunetan luzatzen dira. Hau normala da.	Osagai gehigarri guztiak egunero hartu: 5-MTHF, metilkobalamina, NAC (600mg bi aldiz eguneko), magnesio, omega-3 DHA 2g, EGCG, MDMA nagusia den kasuan, 5-HTP 50mg arratsaldean (azken MDMA hartu ondoren 48 ordu baino gehiago). Aktibitate arin batzuk bakarrik egin — gimnasiorik ez, hondartzurik ez. 8–9 orduko lo. Janari osatua: proteina janari bakoitzean. Etiketaren ostean etxera doazenean fast-foodean gelditzen bazarete, grasez egindako janariaren ordez, grillatuan egindako proteina aukeratu ahal baldin baduzu.
7-14 egunak — errekuperazio luzatua.	Gehiegitasuneko lehen erabiltzaile gehienak 7 egunetan sendatu egiten dira. Ostiraletik asteleherura polidrogaren erabilera izan duen kasuan: 7-14 eguneko epea planifikatu, neuronalen oinarrizko funtzioa guztiz berreskuratzeko. MTHFR genotipo homogeneosoak dituzten pertsonentzat: bi asteko epea.	Osagarri multzoa jarraitzea. Astelehena edo osteguna hasi zaitez, energia itzultzen hasten den unean, jarduera fisikoko programa intentsiboarekin. Honek BDNFaren estimulua eragiten du, eta horrek serotonina eta dopaminergiaren susperraldia areagotzen du. Gizarte-harremanak. Elikagai osagarriak etengabe jan. Gertaera honek eragandako errekuperazioa proiektu bat da, protokolo bakarra ez.

Gehiegikako laburpena.

THE CENTURION — Zer falta zen jatorrizko segurtasun-sistema? Eta orain zer duzu?

Zer estaltzen zuen Safety Net-ek?	Zer gehitzen duen zehazten du.
Aldi bakarreko 72 orduko errekuperazio tartea. Aurre-erabilera dosia (48 ordu). Gertaera batean kalteak murrizteko arauak. Erabileraren ondoren osagarriak hartzeko protokoloa. Lehia aurreko kontzeptua. MTHFRren ezagutza. Drogaen arteko interakzioen erreferentzia laburra.	72 oruko erlojuk esposizioa amaitzen den unean hasten da, ez hasieran. Akumulazio galera batzuk exponenzialak dira, egunen artean gehitzen ez direnak. Laugarren eguna da arriskutsuena GHBren denboraldi krisiari dagokionez. Polidrogaren konbinazio zehatza (MDMA + GHB + metanfetamina + kokaina + ketamina) eta bakoitzak ematen duena. Ketaminaren oinezko-kontraeskuriaren mekanismoa, zergatik funtzionatzen duen eta zer ezkutatzen duen. Stimulanteen bidez GHBren ezkutzea eta denboraldi arau ez betetzea. Zelulen trukaketaren kontzeptua — zelulek behar dutena polidroga erabiliz hainbat egunetan. Mimosa analisiak. Intestinoaren prestazioa / janari arinaren ondorio nutrizionala. Jaialdiko janarien hierarkia. Jaialdiko elikagaien poltsa. Ostegunetik asteleherura, egun bakoitzeko protokola.

72 orduko epea benetakoa da. Hasiera ematen duenean, zure jokaerak zehazten du zenbat denbora behar izango duen eraginik ez egiteko. Bost egunetan egiten dituzun gauzak determinatzen dute zuloa zenbatekoa izango den epea hasten denean. "Circuit party" kulturak ohikoan ahaztutako elikagaiak —arazoa konpontzeko, bi orduro elektrolitoak hartzea, goseko kasuan NAC hartzea, eta Brasil istiluak eramatea— zelula arteko truke materiala da, eta horrek determinatzen du 72 orduetan zenbateko susperraldia lor daitekeen.

Krabeen zatiak onak dira. Mimosa bateko laranja-zukuaren zatia ona da. Platanoa eskuragarri dagoen jaialdi-janari onenetako bat da. Hamburguesiak beste edozein janariren gainetik nagusi dira. Azkar janaria hartzea etxean ezer gabe iristea baino hobeago da. Horietako ez bat ere ezin da hobetzen, baina denak hobeak dira zelulek lan egin behar dutenik baino, urte osoan izango duten zeregin zailenean.

DNA lehena. Aldia bigarrena. Elikatu zure zelulak hori egiten ari zarenean.

— — —

REKUPERAZIOAREN SEGURTASUN-SAREA.

Gehiegikeria batzuk dituzu? Hona hemen laguntza lortzeko baliabideak:

* [ ] Zure osasun-langilearekin hitz egin.
* [ ] Bisitatu findahelpline.com webgunea.
* [ ] Deitu telefonoan larrialdi bat baduzu.

Alternatibako bidearen hobekuntza trilogia.

P-5-P · R-5-P · Kaltzio glukinatoa.

5 eguneko konponketa epea · Abstinentzaren berraberritzea · 14 eguneko oreka osoa.

The Temple Protocols: Dantza-musika, gurtzegi bateko ikasketa modura.

F. atala, "Recovery Kernel" segurtasun sarearen osagarri seriean. Lehena (Eragin luzeeko gertaerak eta zelula nutrizioa) eta jatorrizko segurtasun dokumentuarekin irakurri behar da.

F. atala — Alternatibako bidearen hobekuntza trilogia.

LA ZENTURIOA — Lehenbide nagusiak kaltetuak daudenean, hiru konposatu zehatz hauek bide alternatiboak irekitzen dituzte.

The Safety Net-en osagarriak (5-MTHF, metilkobalamina, NAC, magnesio) sintesi eta konponbide bide nagusiak lantzen dituzte. Hala ere, ez ditu aipatzen bide horiek etengabe estresaren azpian daudenean gertatzen dena, eta karga bio-kimiko osoa ezin dutenean onartu. Hainbat eguneko polidrogako kasuan, metilazio zikloa agortzen da, gibeleko 1. faseko eta 2. faseko desintoxikatzeko entzimak erabilita daude, eta glutatoni-reserba ia hutsik dago. Bide nagusiak kaltetuta daude. Alternatibako bideak aktibatzea beharrezkoa da.

Hemen identifikatzen den hirukoa hau da: P-5-P (Piridoxal-5-fosfato — B6 aktibo), R-5-P (Riboflavin-5-fosfato — B2 aktibo, FMN gisa) eta Kaltzio Glikinato. Hau ez da oinarrizko konbinazioaren ordezkoa. Sistema hori sintesia eta erreparazioa martxan mantentzen duen eraginketa-sistema bat da, oinarrizko bide entzimmatikoak gainkargatuta daudenean.

F.1 — Zergatik forma aktiboak, ez bitaminak?

Trilogiaren eta B bitamina osagarri estandarren arteko funtsezko ezberdintasun bat da: polidrogaren eraginetako egun askotako gertakizunen ostean, gibelek beren metabolismoaren karga maximoa dituzte. B bitaminak (piridoxina B6rentzat, riboflavina B2rentzat) aktibo bihurtzeko gibel-prozesu bat behar dute funtzionatzeko. Gibela prozesu hori egiten duenean, aldi berean MDMA metabolitoak, met metabolitoak, kokaina metabolitoak, GHB desintegrazio produktuak eta ketamina degradazio konposatuak garbitzen ari da. Inaktibo dagoen bitaminak aktibo bihurtzea eskatzea gehiago egin dezakeenean, gehiago egiteko eskatzea da.

Aktiboak diren P-5-P eta R-5-P formulak prozesu hori guztiz gainditu egiten dute. Entzimak erabili ditzaken moduan iristen dira entzimaren lotura-gunean, gibelek lan aktibatzailea egin beharrik gabe.

F.2 — P-5-P: Piridoxal-5-fosfato — Entzimaren zuzeneko aktibatzailea.

THE CENTURION — Aktibo den B6a, AADC entzimara iristen dena, gibelaren gainkarga eragiten duen laguntza gabe.

P-5-P, hiru erantzun	Zergatik da	Honek eskaintzen duen

posible ditu: * Glikogenoaren sintesia. * Serotoninaren ekoizpena. * Dopaminaren ekoizpena.	garrantzitsua ekintza ostean?	irteera-bideak.
AADC (L-aminoazido aromatikoaren deskartsilasa): entzima honek L-DOPA dopamin bihurtzen du eta 5-HTP serotonina bihurtzen du. Entzima hau P-5-P-dependent da; P-5-P gabe, ezin da funtzionatu.	MDMA + metanfetamina erabilera ostean: serotonina eta dopamina terminalak gutxitu egiten dira. Janarietatik datorren triptofanoa eta tirosina daude, baina AADC aktibatzen ez denean (eta hori P-5-P behar du), serotonina eta dopaminara bihurtzea ezin da amaitu. Substratuak daude. Entzimak ez dago aktibo, kofaktorea gabe.	P-5-P zuzenean AADC aktibatzen du, metilazio zikloa guztiz funtzionatzen duen beharrik gabe. Hori esan nahi du dopamina eta serotonina sintesia amino azido deskarboxilazio bidearen bidez aurrera egin dezakeela, BH4/metilazio bidea MTHFRrek edo gertakari batek eragindako hobetzeak baldutzatuta egon arren.
GAD (glutamato deskartsilasa): glutamatua GABAra bihurtzen du. P-5-P da beharrezko koenzima.	GHB erabilera luzearen ondoren: GABA-B errezeptoreak desentsitatzen dira eta GABA ekoizpena beharrezkoa da barne sintesi bidetik. Glutamato → GABA bihurtzea GAD bidez, GABA sistemaren susperraldirako bide nagusietako bat da.	P-5-P aktibatzen du GAD, eta horrek GABA sintesia sustatzen du → GHBren uzketa dela eta agertzen diren antsietatearen eta GABA falta sindromeak murriztu egiten ditu, sintesi bide bat erabiliz, kanpoko GABA osatzeaz bestez.
CBS (Zistationina β-sintasa): transsulfurazio bideko entzima, honek homeocisteinaz zistationinara eta ondoren zisteinara bihurtzen du. Zisteina glutatoni sintesirako aurrekaria da, eta prozesu horren abiadura mugatzen du.	Polidrogaren erabilera luzeagatik ondoren: homeocisteina altua dago (metilazio-zikloa kaltetuta), glutatinoa agortuta dago, eta transsulfurazio-bidea da homeocisteinaren garbiketa eta glutatinoa sintetatzeko zistina ekoizteko bide alternatibo bakarra.	P-5-P CBS aktibatzen du → homeocisteina transsulfurazio bidean sartzen da → zisteina sortzen da → NAC zistein gehigarria ematen du → kaltzio glicinato glicina hornitzen du → R-5-P glutatioxino erreduktorea aktibatzen du → glutatioxino sintesi ziklo osoa irekitzen da bide alternatiboaren bidez.

Dosi eta ordua: P-5-P 25–50mg, goizean janarekin. Forma P-5-P (piridoxal-5-fosfato) izan behar du, ez pyridoxine hidrokloruroa (B6 estandarra).

Protokolo aktiboaren parte gisa has daiteke gertaera batean (2., 3. edo 4. egunean goizean), ez bakarrik gertaeraren ondoren.

F.3 — R-5-P: Riboflavin-5-fosfatoa (FMN) — Glutatinoa berreratzeko eta MTHFRra berreskuratzeko eragilea.

THE CENTURION — Glutatinoa birkargatzeko funtzioa duen faktorea, free radical batekin erreakzionatu ondoren.

Glutatinoa antioxidatzaile gisa funtzionatzen du, elektroiak emanez erradikal aske bat neutralizatzeko. Horrela, glutamatxo oxiduak (GSSG) sortzen dira. Glutatioreduktasa entzimak GSSG-k glutamatxo erreduzituera (aktibo) (GSH) bihurtzen du berriz. Birsortze fase honetan FAD behar da —flavina adenina dinukleotida—, hau riboflavina oxidatutako forma da. R-5-P-k riboflavina ko-faktorea zuzenean ematen du.

R-5-P, fosfatidilinositol trifosfato bikoa, zelula-signalizazioan parte hartzen duen molekula bat da. Bere funtzio nagusia sodio kanal batzuk aktibatzea da.	**Zergatik da garrantzitsua, ekintza ostean?**	**Glutatino ziklo osoarekin duen konexioa.**
Glutatinoa erreduktasa: GSSG (glutatinoa oxidatua eta erabiltzea amaitu duen) GSH (glutatinoa aktibo) bihurtzen du. FAD/FMN-dependentea da, hau da, riboflavina ko-faktorea behar du.	Polidrogaren metabolismoan, glutationa askeko erradikalak neutralizatzeko erabiltzen da, eta gorputza baino azkarago kontsumitzen da. NAC zisteina hornitzen du glutationa berri bat sintetatzeko. Hala ere, R-5-P glutatione reduktasa aktibatzen ez bada, erabilitako glutationa forma aktiboan birziklatzea ezin da egin. Glutationa berria sortzen ari zara, baina erabilitako horniketa kargatzen ez duzu.	NAC (cisteína) + Kaltzio glicinato (glicina) → glutatioxeren sintesi berria. R-5-P (glutatioxerreduktasearen aktibazioa) → erabilitako glutatioxeren birziklatzea. Biak batera: tanto sintesis eta erregenerazio prozesuak aktibo daude. R-5-P gabe, sintesi prozesua bakarrik dago martxan. Konbinazioa gehikuntza baino handiagoa da.
MTHFR entzimaren funtzioa: MTHFR FAD-rengatik dago menpean. R-5-Pk zehaztasunez berreszten du MTHFR entzimaren jarduera C677T varianteak dituzten pertsonengan — ikerketa	MTHFR ataleko laburpenak hau adierazten du zuzenean C677T variantearentzat. R-5-P riboflavinaren forma zehatza da, eta koenzima aktibo gisa, C677T-k eragindako MTHFR	R-5-P → MTHFR aktibitatea berreszten du → metilazio zikloa eraginkortasun handiagoarekin funtzionatzen du → 5-MTHF barnean sortzen da (osagarri gisa ematen den

klinikoetan frogatua, non riboflavina homoazisteina murriztzen duen C677T homozigotoak diren pertsonei.	entzimaren egonkortasunari lagundu dezake eta bere funtzioa partzialki berreskuratzeko. Etenaldi luze baten ondoren, non MTHFR dutenek metilazio eskaera handueneko fase bat izan zuten: R-5-P riboflavina interbentzio zehatza da MTHFRren funtzioa berreskuratzeko, errekuperazioan.	5-MTHF oraindik beharrezkoa da, baina entzimaren berroncetzearekin batera, hobeto funtzionatzen du). MTHFR berreskuratzearekiko lotura C677T garraiatzaileei bakarrik dagokie eta R-5-Pren aplikazio genetikoki zehatzena da.
Mitokondrio konplexo I eta II (NADH deshidrogenasa eta sukzinato deshidrogenasa): FAD-menpekotasuneko entzimak garraiatze elektronikoaren katean. ATP ekoizpena.	Ariketa fisikoko 4-5 egunetan (dantza, gimnasio, hondartza) eta drogen eragileak eragandako mitokondrialko oxidazio-estresaren ondoren: mitokondriak ATP ekoiztea oztopatzen da. Gertaera ostean sentitzen den nekea zati bat mitokondriekoa da; ATP produkzioko makineria ez dago guztiz funtzionatzen.	R-5-P → Komplexo I eta II funtzioak hobetzen ditu → mitokondriako ATP ekoizpena areagotzen du → errekuperazioaren energia falta azkarago konpontzen hasten da. Hori dela eta, R-5-P sarritan nabari den fisikoko energia hobekuntza eragiten du gertaera osteko 24-48 orduetan.

Dosi eta ordutegia: R-5-P 25–50mg, goizean janarekin. Forma riboflavin-5-fosfatoa (FMN) da, batzuetan "riboflavina aktibo" edo "riboflavin-5-fosfato monosodio" bezala etiketatua. Ez da riboflavina arruntzak (nahiz eta riboflavina estandarra hobeto den R-5-P eskuragarri ez dagoenean). Gertaera batean, goizeko prebentzio planetan P-5-Parekin batera hartu daiteke.

F.4 — Kalzio glizinatoa — Hirugarren sintesi osagai eta funtzio bikoako minerala.

THE CENTURION — Magnesio glicinato ez, kaltzio glicinato. Glutatrionaren hirugarren zatia eta neurotransmisoreen askapeneko atea.

Safety Net-ek magnesio glicinato gomendatzen du NMDA erregulazioa, muskulu funtzioa eta lo hobetzeko. Kalzio glicinatak beste konposatu bat da, funtzio desberdinak dituena. Haien arteko nahasketa ohikoa da. Ez dira ordezkatzaileak. Kalzio glicinatak zehazki ematen du:

Osagai.	Zer egiten duen.	Zergatik forma hau erabili behar dugun, kaltzio

		karbonato edo zitratoa ez?
Kaltzio ioia — transmisio nerbiosaren askatzeko atea.	Kaltzioak bexikula-fusioa eragiten du — neurotransmisatzaileak dituzten bexikulak zelula mintzarekin batzen diren eta haien edukiak sinapsira askatzen dituzte mekanismoa. Barnealdeko kaltzio nahikoa ez badago, dopamina, serotonina eta beste neurotransmisatzaile batzuen bexikula-askapena baldintzatua dago, sintetizatu den neurotransmisaileraren kantitatearekiko erlazioan, eta askapen hori ez da gertatzen. Kaltzioa da askapena abiarazten duen atea.	Polidrogaren erabilera luzeagatik eta jarduera fisiko etengabeagatik: zelula barneko kaltzioaren tratamenduan aldaketak gertatzen dira. Dantzan muskuluak etengabe kontrautzen direnez, muskuluko kaltzio gordelekuak agortzen dira. Kaltzio karbonatoak eta zitratoak digestio-apopilo egokia behar dute xurgatzeko; ekitaldiaren ondoren, digestio-sistema ez dago sarritan aputiketa maila optimoan. Kaltzio glizinatoa beste mekanismo baten (aminoazidoen garraiatze) bidez xurgatzen da, eta horrek xorgailuaren eraginkortasuna hobetzen du, tartea kaltetuta egon arren.
Glizina -- glutatioxaren hirugarren osagai eta lasaigarria den aminoazidoa.	Glutatinoa = glutamato + sistein + glizina. NAC sisteina hornitzen du. Metilazio zikloak glutamatoa eskaintzen du. Baina glizina nahikoa ez badago, glutatinaren azken sintesi fasea geldi egiten da. Glizina hiru glutatina aurrekarietatik gutxien osatzen da eta egunetan erabilpeneko substantzia ostean, hauek aginduak: kolagenoaren konponketak ariketa fisikagatik, NMDA errezeptoreen ko-agonista funtzioa eta desintoxikazioaren etengabeko eskaerek.	Glizina ere zuzenean inhibidore diren glizina hartzaileak aktibatzen ditu garunean eta bizkarrezurreko nerbioetan, GABAtik eta NMDAtik independente. Honek lasaitasun eta antsietatea murriztuko efektuak eragiten ditu, hartzaile sistema baten bitartez, eta hori ez dago oraindik GHB/alkohol/benzoen eraginak gutxitu edo desentsitatzeak kaltetu. Hau da lasaitasunerako bide bat, eta hau ez dago oraindik agortuta edo desentsifikatuta egun askoko esperientzia luzearen amaieran.

Glutatinoaren sintesi maparen osotasuna: NAC → zisteina. P-5-P (CBS aktibatze) → transsulfurazio bidez lortutako zisteina gehigarria. Kaltzio glikinatoa → glikina. Proteina elikagarriak + glutamina osatzea → glutamatea. R-5-P → glutathione erreduktasearen aktibatzea → erabilitako glutatinaren birziklatzea. Hau da, defentsa antioxidante primarioak agortutakoan, glutatinoaren berreskuratzearen alternatiba bide guztiak osatzen dituen sistema.

Dosi eta ordua: Kaltzio glikinatoa: 200-400 mg kaltzio elementala, arratsaldean (magnesio glikinatoko orduaz desberdina, biak erabiltzen

badituzu). Janariarekin hartu errekuperazio egunetan. Oharra: Kaltzioa eta magnesioa absorbentziagatik lehiatzen dira, dosi altuak direnean; beraz, 2 ordu baino gehiago itxita hartu biak erabiltzen badituzu.

F.5 — Hirukotzea sistema gisa — Nola funtzionatzen duten elkarrekin.

ALTERNATIBO BIDEKO AREDIO ZIKLOA.

1. NAC zisteina eskaintzen du (glutatioxenaren aurrekaria, eta hori da prozesuan muga egiten duen elementua).

2. P-5-P, CBS aktibatzen du (transulfurazioa), eta horrek zistina gehiago sortzen ditu homeocisteinatik.

3. Kalzio glizinatoak glizina ematen du (glutatioxaren hirugarren osagai).

4. R-5-P aktibatzen du glutationeko erreduktorea → glutation itogarria (GSSG) → glutation aktibo (GSH).

5. P-5-P aktibatzen du AADC → aminoazidoak (tirosina, 5-HTP) → dopamina eta serotonina sintesia aurrera doa.

6. R-5-P, MTHFR entzimaren funtzioa berrezten du (C677T zeinua). → Metilazio zikloak bere gaitasuna berreskuratzen du.

Kaltzio ioia boteretsi-neurotransmisoreen askaldura mintzazkoetan eragiten du → sintetizaturiko neurotransmisoreak sinapsira iristen dira.

8. Glizina hartzaile inhibidoreak aktibatzen ditu → lasaitasuna, GABA hartzaileen murrizketa gabe.

Neurotransmisoreen sintesia, glutatioxeren berreraketa eta erlaxazioa sustatzeko mekanismo alternatiboak, metilazio-bide nagusia gehiegiki murriztuta dagoenean, funtzio osoa betetzen ez duenean.

G. Atala — Konponketa-aldiak: 5 egun, 14 egun eta abstinentzia-berrezarpena.

THE CENTURION — Gorputzean bere propioaren zaharberritzeko arkitektura dago. Hirukoteari esker, hori posible da. Denborak amaitzen du prozesua.

G.1 — Bost eguneko aktiboen konponketa-tartea.

Lehen bost egunetan, azken esposiriko ostean, osagarriak eta elikadura-interbentzioek eraginkortasun biologikorik handiena izaten dute. Erreparazioaren mekanismo enzimatiak aktibo daude, sintesi-bideek substratu egokia dute osagarria emateari eusten bazaio, eta neurotransmisoreen hartzaile sistemak oinarrizko sentibilitasera itzultzeko prozesuan daude. Hau da hirukoteak, NAC, 5-MTHF eta elikadura, dosi bakoitzeko eragin handiena eragiten duen aldia.

Eguna	Zer da konpontzen?	Hiru zatietako rol hori egun honetan.
Egun bat.	Substantzien metabolismoaren ondoriozko kalte oxidatibo akutsa konponbide fase aktiboenean dago. Glutatinoaren ekoizpena da lehentasuna. Serotonin terminaleko estres oxidatiboa antioxidanteen sistemek tratatzen ari dira. Gorputzak metabolismoaren hondarrak garbitzen amaitzen ari da.	R-5-P: glutationeko erreduktorea berehala aktibatzen du — gertaeraren doitasun erradikalak neutralizatzeko erabiltako GSSG birkargatzen ari da. NAC: glutatonioko sintesi berria. P-5-P: CBS aktibazioa hasten da, homocisteina altua kentzeko. Kaltzio glikinatoa: glutatoniorentzat glicina + glicinaren errezeptoreak erlaxatzeko, lehenengo 24 orduetan agertzen den antsiolagarria arindu dezake.
Eguneko bigarrena.	5-HT eta dopamina sintesia handitzen hasi dela, terminaleko oxidazio estresa gutxitzen den neurrian. GABA-B errezeptoreen sentikortasuna berreskuratzea pixkanaka hasten da. "Astelehen blues"-ek eragindako emozioen falta gailurra du egun honetan; hori farmakologikoa da, ez psikologikoa.	P-5-P: AADC oriala egokitzailea da, eta P-5-P hartzeak serotonina eta dopamina bihurtzeko prozesua hobetzen du. 5-HTP (48 ordu baino gehiago pasata hasten bazara) AADC bidez 5-HT terminalera iristen hasiko da. R-5-P: MTHFR entzimaren funtzioa zati bat berreskuratuko da C677T garraiatzaileek, eta metilazio-zikloa berriz hasten da. Hau da C677T garraiatzaileek

		hobekuntza lehenengo sentitzen duten eguna.
Hirugarren eguna.	Mitokondrioen funtzioa hobetzen ari da R-5-P laguntzarekin. Fisikoaren nekea gutxitu egiten ari da, ATP ekoizpena hobetu delako. Neurotransmisoreen sintesia aktibo dago errekuperazioan; dopamina oinarrizko mailaren %40-60 inguruan dago gehieneko ez-MTHFR profiletakoetan. Loaren zikloak normalizatzen hasten dira.	Gaur energia baduzu, ariketa fisikoko jarduera egin: 20 minutuko ariketa moderatua ere, BDNFaren gorakada eragiten du, eta horrek zuzenean serotonina terminalen suspertzea azkartzen du. Ariketak askatzen duen BDNF neuroplastikotasun seinale indartsuenetako bat da, drogak gehiegi hartzeak kaltetutako nerbio-egiturak konpontzeko.
Eguna 4.	Gehieneko kasuetan, MTHFR ez diren profilak %70-80eko neurotransmisoreen oinarrizko maila berreskuratzen dute. Gorputzeko energia nabarmen hobetzen da. Emozioetako oinarria hobetzen ari da. Loaren zikloak normalizatzen dira. 5 eguneko epea bere hobekuntza nabarmena eragiten du, batez ere laugarren egunean.	Trilogia jarraitzen du dosi mantentzean. Aktiboak den konponketa fase akutik konsolidaziora pasatzen ari da. P-5-P AADCari laguntzen dio sintesi arloan. R-5-P mitokondria eta MTHFR funtzioa mantendu egiten du. Kalzio glicinatoak neurotransmisoreen botere txertzeetarako kalziorik ematen du, orain arte arrakastaz sintetizatuak izan direnak.
Eguna 5.	Konsolidazio eguna. Akuteko konponketa-fasea amaitzen ari da. Bost egunen ostean nabarmen berreskuratu ez dena, gehiago behar izan dezake; hau MTHFR homozigotoa den pertsonaren luzapen-ordua da, ez berreskuratze-falkada bat.	Trilogia mantendu. Zein arloetan erabat berreskuratu den eta zeinetan oraindik arazoak dauden aztertu. Energia, umorea edo loaldia normaltasunetik nabarmen beheago badago 5. egunean: 14 eguneko protokoloa jarraitzen du trilogi osoarekin. Berreskurapen ia osorik bada: trilogia biharamuneko dosiari alda daiteke mantentze helburuaz.

G.2 — 14 eguneko osoko orekako egitasmoa.

5 eguneko epea akutu fasearen amaiera markatzen du profil gehienentzat. 14 eguneko konponketa osoa denbora luzatu egin behar da hauei: MTHFR C677T homozigotoak, hainbat egunetan botarik hartzen dutenak (ostegunetik astelehenera), MDMA eta metanpilketaren eragin neurotoxiko handia jasan zutenak, CYP2D6 metabolizatzaile txarrak (substantzien garapena motelagoa denez, estres oxidatzailea gehiagotan irauten du), eta NM edo MX domeinuko puntuazio altua dutenak (neuromodulazio-karga oinarrizko altua adierazten du).

6-14 eguneko helburua.	Zer da osatzea?	Trilogia eta laguntza-rola.
5-HTeko errezeptoreen dentsitatearen berreskuratzea.	5-HT2A eta 5-HT1A errezeptoreak, gertaera batean gehiegi estimulatuak izan ziren arren, pixkanaka berreskuratuko dituzte haien dentsitatea. Honek determinatzen du, nagusiki, pertsona baten emozioen erresistentzia eta gizartearekiko beroa oinarrizko mailara itzultzen den ala ez MDMA erabiltzearen ondoren.	P-5-P, serotonina sintesiaren prozesua jarraitzen du laguntzeko. Leon's mane (egunean 500mg) nerbioen konponbidea sustatzen du BDNF bidez une honetan; BDNFk zuzenean serotonina terminalen susperraldia hobetzen du. Hirukide hori, astean 4 aldiz ariketa fisikoren batean aritzen garenean egunak 6-14 bitartean, serotonina terminalen suspertze azkarrena lortzen da.
Dopaminergiko terminaleko oxidazio-kaltearen konponketa.	Metamfetaminaren eraginen ondoriozko DATeko kalte oxidatzailea konpondu egiten da, baina MDMAk eragindako serotonina terminaleko kaltea baino gehiago behar du horretan. 14 eguneko epea dopaminergiko susperraldia hobetzen du metamfetaminaren eraginak dituzten kasuetan.	L-Tirosina (500 mg, goizean, proteinekin batera hartu gabe) 6tik 14. egunera arte, dopamina sintesia mantentzen laguntzeko. R-5-P mitokondrien funtzionamendua hobetzen jarraitzen du, erreparazio prozesuan energia behar handia delako. "Brain Stack" (UMP + DHA + CDP-Kolina) 7. egunetik aurrera hasten da, D2 errezeptoreen dentsitatea berreskuratzen laguntzeko.
Hormonak eta mikrobioma arteko harremana. * Gastrointestinaleko sistema osasuntsu bat gut-mikrobiomaren oreka egokiaren bidez lortzen da. * Gut-mikrobioma osasuntsua immunitate sistema, digestioa eta ugalketa prozesuei laguntzen du. * Hormonak gut-mikrobioman eragin dezakete, eta alderantziz.	Intestinoaren mikrobiomak GABA (L. rhamnosus) eta serotonina (enterozromafinen zelulek) ekoizten ditu, eta B bitaminen sintesiaren bidez metilazioa errazten du. 4-5 eguneko dieta pobre eta substantzien esposizioaren ondoren: mikrobiomak 10-14 egun behar dituen bere osaerako eta funtzionaltasuneko oreka berreskuratzeko.	Fibrarik osagarria (psyllium husk edo prebiotikoak egunero, 6tik 14. egunera). Probiotikoak L. rhamnosus eta L. acidophilus dutelarik. Fermentatutako janariak apetito berreskuratu ondoren. Intestinoaren errekuntza askotan sistema azkena da funtzio normalra berrizteko, eta hau oso garrantzitsua da iraupeneko antsietate eta umore-egonkortasun falta hori, jokaera hori, luzeari post-gertaerako errekuperazioan.

* Estrogenoak, testosterona, kortisola eta tiroideo hormonek gut-mikrobiomaren osasunean eragin handia izan dezakete. * Gut-mikrobioma desorekako sintomen artean daude: digestio arazoak, immunitate sistema ahultsua, ugalketa arazoak eta gertadura psikikoak. Gut-mikrobiomaren osasuna hobetzeko aholkuak: * Elikagai osagarriak hartzea (probiotikoak eta prebiotikoak). * Osasunari lagunduko duten elikagaiak kontsumitzea. * Estresa kontrolatzea. * Lo egokia lortzea. * Antibiotikoak gutxien erabiltzea. Gut-mikrobioma desoreka dagoela uste baduzu, medikuari jo behar duzu.		
MTHFR C677T, metilazio-zikloaren errekuperazioa.	C677T homozigotoak 14 egun oso bete behar dituzte metilazio zikloa oinarrizko mailara itzultzeko, hainbat eguneko gertakariren ondoren. R-5-P bidez MTHFR entzimaren berreskuratzea pixkanaka gertatzen da; egunero, entzimak hobeto babestuta dago baino aurreko egunean, baina berreskurapen osoa denbora behar du.	R-5-P jarraitzeko protokola egunero egiten da, 14. egunerarte, C677T garatzaileentzat. 5-MTHF dosia 1000mcg-ko (dosi osoa) mantendu behar izan daiteke 14. egunera arte, 7. egunean murriztu beharrean. Homozisteina berriz probatu egin behar da 14. egunean, metilazio zikloa helburuko tartean dagoela baieztatuz (8

		µmol/L-tik behera).

G.3 — Abstinentzaren berritzea: neurotransmisoreen freskatze-zikloa.

THE CENTURION — Erabilgarri dagoen errekuperazio-interbentzirik indartsuena da, eta doakoa den bakarra.

Abstinentzian sartutako 14 eguneko protokoloaren barruko zikloa ez da, besterik gabe, drogen erabilerako aldiaren amaiera. Prozeso biologiko aktibo bat da. Compendium-eko C-28 oinarria hori adierazten du: abstinentziaren bitartez eraikitzen den egitura naturala ez da soilik "artificial"aren falta; benetako baten eraikuntza da.

Zer gertatzen da neurotransmisore sistemetan abstinentzia ziklo benetako batean – ez bakarrik bi ekintzen arteko 72 orduetan, baizik eta 30 eguneko gutxieneko abstinentziarako aldia:

Aste	Neuronetako sistema estatua.	Zer eskuragarri izaten da, erabilera batean ez bezala?
Lehen astea — Babesgabezaren/erreparazio fasea.	5-HT sistema errekuratsio aktiboan. Dopamina D2 errezeptoreak goraka doaz hasieran. GABA-B errezeptoreak berresentitzen hasten dira. Loaren egituretako zati bat berrezten hasten da, lo sakona berrizteko.	Aste honetan, emozioen falta nabarmen da. Hau depresioa ez da; serotonina sistema berreraikitzen ari da. Hemen egin dezakezun bakarra trilogia hori onartzea, lo egitea, jan eta ariketa egitea da. Arreba hau konponketaren parte da.
Aste 2 — Errekupeta.	5-HT, oinarrizko mailaren %60-70ra iritsi da. Dopamina sistema hobeto erantzuten du sariei. BDNF mailak goraka hasi dira ariketarekin. Emozioekiko gertakariak berriro agertzen ari dira.	Musika naturalak gero eta gehiago gustatzen da. Janaria hobeto du. Eguzkiak beste modu batean sentitzen da. Konpiluko sariketaren arkitektura naturalean sartzea posible da berriz ere, ez filosofia aldetik ezer aldatu den arren, baizik eta errezeptoreek sentikortasuna berreskuratzen dutelako. Hau da festa esperientzia intelektualki prozesatzeko unea, emozionalki bizipen bat izateaz gain.
Hirugarren astea — Berritzea.	Neurotransmisoreen sistemak gehienetan oinarrizko mailara iritsi dira edo hori gainditzen dute. D2 errezeptoreen	Substantziak eskaintzen zuten esperientziaren kalitate zehatza -- konexioa, energia, sentsazioen areagotzea -- orain

	dentsitatea nabarriki handitu da abstinentzian egon den 21 eguneko epean (estímuloen errekuntza-prozesuaren irudi-azterketetan dokumentatua). 5-HT terminalek beraien konponketa prozesuaren zati nagusia burutu dute, BDNF onarteko laguntzarekin.	gero eta errazago eskuragarri dago modu naturalean. 21 eguneko puntuan, arkitektura naturalak benetan lehiatzen hasten da arkitektura artifizialarekin. Gorakadako intentsitatea handiagoa da. Musika emozio erantzun benetako bat sortzen du, areagotze gabe. Jendearekin konexioa gutxiago babestuta dago.
Astelehena — Berritze prozesua amaitu da.	30 eguneko abstinentzia, trilogia eta estilo bizitza onartzen dituen programa batekin: profil MTHFR ez diren kasu gehienetan, oinarri-maila aurreko ekimenaren mailan edo gorago dago. MTHFR homozigotoak: oinarri-mailara hurbiltzen ari dira, 14 eguneko protokolo osoarekin eta 5-MTHF laguntza jarraituz. Sistema ez soilik berreskuratu da, are gehiago, indartu egin da.	Abstinentiako epea ez du errezeptoreak bakarrik berrezarri; zerbait erakutsi du: arrunta den kontzientzia nola sentitzen den, artifizialki aldatutako egoeraren alderikatzeko puntutzat hartuz. DJ-ren musikak hurrengo ekitaldian esperientziatuko dituen sistema batek bere sentsibilitatea berreskuratzea izango du. Dantzalekuan sentitako konexioa errezeptore osoak dituztenak jasoko dute. Ikasiko duen buruak ez du substratu agortu batean funtzionatzen.

SANCTUARY — 30 eguneko abstinentzia zikloa erabilgarri dagoen esku-hartze bakarra da, hainbat eguneko polidrogaren kontsumoaren ostean. Hirukoteak hori ahalbidetzen du. Ariketak hori mantentzen du. Hogeita hamar egunetan eraikitako arkitektura naturala ez da jaialdi esperientziari ordezko, baizik eta sistema hori jasotzen duen neuronalaren azpiegitura da, eta horrek jaialdiaren esperientzia are handiago bihurtzen du, sistemak ez baitago hustuta.

G.4 — Hirukoteko denboraren jarraipena: Gertaera bitartean eta gero.

Konposatu.	Ekintza batean (goiko prebentzio neurriak).	Gertaera ostean (espoziketa ondoko protokoloa).
P-5-P	Bai, eguneko bigarren	AADC, GAD eta CBS

	egunean goizetik. AADC aktibatzen du dopamina eta serotonina sintesis prozesuan, gertaera osoan zehar. GAD aktibatzen du GABA sintesis prozesuan. CBS aktibatzen du zisteinaren garapenean. 25 mg janarekin hartu behar da goizean.	entzimak P-5-P jarraituz behar dute erreparazio prozesu osoan zehar. Dosi: 25–50 mg goizean.
R-5-P	Bai— lehenengo egunean goizean (ekimenaren lehenengo goizetik). MTHFR entzimaren funtzioa, glutatione erreduktorearen aktibazioa eta mitokondrioen laguntza hasiera ematen dira berehala. 25 mg janarekin hartu behar da goizean.	Bai, eguneko 14ra arte jarraitu zabalduko diren ekintza gehiagorekin. C677T garrierak dituzten pertsonentzat garrantzitsuena da: MTHFR entzimaren berreskuratzea metilazioaren susperraldirako funtsezkoa da, eta R-5-P zuzenean horri erantzuten dio. 25–50 mg goizean.
Kaltzio glizinatoa.	Kalkaguneak transmisio nerbioen askapena erregulatzen du, tratamenduaren bitartean. Glizinak NMDA ko-agonista gisa laguntzen du eta glutatonioaren iturria da hasiera batean. Dosi arratsaldeko bat, prozesuan zehar.	Glizina osagaiak glutatioxaren triangelua osatzen du NAC eta P-5-P/CBSrekin. Glizinaren erlaxazio-efektuak oso erabilgarriak dira gertaera bat baino gero etorritako antsietateko fasean. Gauean, 200–400 mg kaltzio elementala hartu, magnesio glizinatoatik 2 ordu gehiago berandu.

H. Atalekoak — Tenpluko Protokoloak: Dantza-musika, ikasketa sakratu gisa.

THE CENTURION — Zer erantzten ari diren hori ez da festa bat baino gehiago. Zientzat zer den jakin.

Recovery Kernel-en substantziak ezkutatzeko sistema honako galdetegia du: zer ematen zuen substantzia horrek? Circuit party eta rave ekimenen kasuan, galdera honek erantzun bat du, eta erantzun hori gehienak kalte-prebentzioko sistemek ez dituzte onartzen, eta parte-hartzaile askok oraindik ez dute guztiz azaldu. Erantzuna ez da soilik farmakologikoa. Fenomenologikoa, filosofikoa eta, askorentzat, espirituala da.

Atal honetan, dantza musikaren kultura ez da festa giro bat bezala tratatzen, baizik eta sakratuen ikasketa, komunitate erritu eta egoera aldatuaren esplorazio moduko bat gisa, eta horrek bere filosofia propioa, etika-marko propioa eta berregintegrazio-beharrak ditu.

H.1 — DJ-a apaiz eta xamango moduan.

THE CENTURION — Musika-tresnak jotzen duen pertsona bat zeremonia bat egiten ari da. Haiek ez zeuden musika atsegina jarri beharrik kontratatu gabe.

DJ eta gela bateko playlist baten arteko bereizketa arkitektonikoa da, ez soilik teknikoa. Erreligio-ekitaldi batean, apaizak ez du interesgarriak diren pasadizoak ausaz irakurtzen. Ritual bat egiten ari da, egiturez: deialdia, irakaskuntza, gailurra, jaitsiera, bedeinkapena, amaiera. Indigenen sendatze-ekitaldi batean, xamaneak ez du txistua jotzen erritmoa atsegina delako. Soinua maiztasun zehatzetan erabiltzen ari da parte-hartzaileen kolektiboaren egoera jakin batzuk errazteko.

DJ set-aren egitura berdina da. Irekiko kanta bat espazioari egiten dio erreferentzia; kontzientziako maila ezartzen du, musikaren gramatika eta soinua eta aretoaren arteko harremana. Eraikuntzak komunitatearen gailurra sortzen du. Gailurra aurreko egitura guztiaren helburua den egoera zehatza da. Jaialdiak kontzientzia kolektiboa gailurretik eramaten du, arin-arin. Amaiera bedeinkapena eta askasuna da.

DJs-en izenak ospetsu diren ekintza nagusietako batzuekin lotuta daude: Carl Cox Space Ibizan, Sven Väth Berghainen, Frankie Knuckles The Warehouse-n, Larry Levan Paradise Garage-n. Haiek ez dira ospetsuak diskoetan zuten gustu onegatik. Ospetsuak dira ekintza horren garrantzia ulertzeagatik. Zietan noiz frekuentzia mantendu, noiz aldatu, noiz espazioa zabaldu eta noiz amaitu behar zen. DJ-k egindako saio bikainak benetako espiritu-lidergoaren adibidea dira.

H.2 — Argiztapen distiratsuak sermoi elementu gisa.

THE CENTURION — Ingurunea bisuala ez da dekorazioa. Teologia da.

Katoliko katedralak beiraren kolorezko leihoak, kandilak, iratxoak, arkitektura eta otoizlearen kokapena altarrira zuzenduta erabiltzen ditu esperientzia jakin bat sortzeko, sermuiren lehen hitza esan aurretik. Ingurune sentsorial osoa oinarrizko irakaskuntza da. Hizkuntzari dagokionez, ikus-mezuak gertatzen ari dena adierazten duen tamainaren sentimendua transmititzen du.

Berghainen, Space Ibizan eta Club Space Miami-ko argiztapen diseinua ez da argitaratzaile baten lana, espazioa betetzen duena baino gehiago. Kontzientziaren arkitektura bat da. Flashen maiztasun zehatzak (6–10 Hz, theta-alfa garapien espektroan), benetako neuronal entrainment eragiten ditu; gararen jarduera elektrikoa bistatik datorren estimuluarekin sinkronizatzen hasten da. Honek EEG bidez neurtu daiteke. Mekanismo berbera erabiltzen dute kultura indigenen musika tradizionalek, sufismoaren dantzak eta tantra erritualek, egoera ez-ohikoak errazteko.

Argiaren arteko iluntasuna argia bezain garrantzitsua da. 20 Hz-tik beherako frekuentziako soinua gorputzean sentitzen da entzuleak baino lehenago. Sternum eta abdomeneko erresonantzia ez da musika altuaren ondorio bat, baizik eta beste tradizioek arnas teknikak, gose edo proba fisikoen bidez lortzen dituzten egoerak fisiologikoki eragiteko modua da.

Hau jakin behar duzu bertan parte hartzen duzunean: argiak sermunaren zati dira. Ingurunea bisuala teologia da. Komunikatzen den informazioa ez dago alderdikakoa; irakaskuntza da, eta sentsorial bideetan iristen da kontzientziaren prozesu aurretik.

H.3 — PLUR filosofia: Dantzaldiak zer irakatsiko duen.

THE CENTURION — Bakea, maitasuna, batasuna, errespetua — Lau printzipio, dantzalek 1988tik irakatsitakoak.

PLUR-ek bere jatorria Amerikako rave kultura goiztiarrean du, 1980ko hamarkadaren amaieran, eta dantzaleko gizarte-kontratu zehatz baten oinarri etiko bezala sortua izan zen. New Yorkeko eta Chicagoko house eszenetako eta haien ondorekotasuneko hainbat lekutik dator bere jatorria. Bere lau printzipioak ez ziren ausbidez hautatuak.

Printzipio	Zer esan nahi du dantzalekuan?	Ze tradizioetan dago ikasketa hori?
BAKEA	Indarkeria gabeko hitzak eta ekintzak. Dantzalekua espazio segurua da; indarkeria fisikoa, hitz erabilera kaltekoa eta portaera haragilea guztiz debekatuta daude gizarte-kontratuaren bidez. Besteek jasaten dituzten esperientziak	Hinduismo eta budismoaren filosofiaren arabera, *ahimsa* printzipioa dela nonariko etika-konpromiso bat, hau da, kalte ekidaztea. Estoakoko kosmopolitismoaren printzipioa: arrazoiari dagokion oro, gizakumean partekatzen duen

	epaitzerik edo eraldatzeko ahalmenik gabe onartzea.	herritartasun komunean sinestea. Bakegintza espiritu-praktika gisa, Quaker, Jain eta budista tradizioetan.
MAITASUNA	Besteen arteko onarpen absolutuak, identitatea, itxura edo desberdintasuna kontuan hartu gabe. Dantzalekiko maitasun modu zehatz bat agape da: komunitatearen maitasunik ez baldintzarik gabeko forma, maitasun romantikoa ez. Pertsonen arteko benetako oniritsun esperientzia da, eta horiek arrazak diren.	Agape, kristau teologian. Metta (maitasuna) budismoaren praktiketan. Sufismoaren mahabbah kontzeptua: maitasuna, Jainkoarengana iristeko bide onena. MDMAren bitartez sortzen den dantzaldi-esperientziaren fenomenologia bereziak — bertan dauden guztiei sentitzen zaion maitasun ezberdagarriaren sentsazioa— ikertzaileek agape natural batzuk eragiten dutela deskribatu dute.
UNITATE	Indibiduaren esperientzia kolektiboan desegiten den unea — norberaren eta bestearen arteko mugak zehatzak ez direla sentitzea, aretoan dauden 200 pertsonak organismo bakartzat bihurtzen direla. Hau metafora bat ez da. Honek dantzalekuan esperientzia handiak izateari buruzko deskribapen fenomenologiko zehatza da, eta neuroneurozientziariek DMNren supresioa deitzen dutenaren argibide zuzena ematen du.	Advaita Vedantako ez-dualismoaren kontzientzia. Budismoko sunyata (hutseztatzea). Kristau mistizismoaren unio mystica. Indigenen xamanismoaren tradizioetako identitate indibidualaren disoluzioa, kolektiboaren kontzientziara. Hakim Bey-ren Zona Autonomo Iraunkorra — gizarte antolakuntzaren arau arruntak aldi baterako bertan behera uzten diren espazio bat. Dantza batek hori gauzatzen du.
RESPECT	Norberaren, besteena eta espazioaren errespetua. Dantzalekuko errespetuak honakoak ditu: ukitu aurretik galdetu, "ez" erantzuna onartu, zure esperientzia ez inposatu besteen esperientziatik desberdina denari, zaindu ingurunea eta bertan dauden pertsonak.	Kanteko agin kantaketa — soilik horrelako printzipioen arabera jardu, eta horiek printzipio orokor bihurtzea onartzen baduzu. Urrezko Araua munduko erlijio nagusi guztietan. Errespetuak dantzalekuan hartzen duen forma unibertso etiko minimoaren laburpena da, eta tradizio guztiek adostu dute.

PLUR bat filosofiaren oinarrizko sistema benetakoa da. Stoizismo edo budismoaren etika bezain sistematikoki ez dago garatuta. Bhagavad Gita edo Tao Te Ching-en testu tradizioa ez du. Baina gauza berak irakatsiko ditu bitarteko desberdin baten bidez, eta horiek irakatsiko ditu esperientzia gorputzazkoa, komunitarioa eta egoera

aldatua den batean, eta horrek irakaspenak testu bat baino modu desberdinean ulertzea eragiten du.

H.4 — Estatu altuak, bilaketa espiritual legitimo bat bezala.

THE CENTURION — Neurologiak baieztatzen du mistikoek esan zutenari. Estatuak errealak dira.

Konpilazioak LSD eta psilosibin esperientzia "kortexa prefrontalaren inhibizioa duela, garrantzi handiko sentimendu bat eragiten du". Hitz zehatzak erabiltzen ditu, eta hori beharrezkoa da. Baina onartzen du ere hitz zehatzek deskribatzen dutena benetako esperientzia bat dela, produktu kimikoek sortutako ilusio bat ez.

Dantzaleko eta bertan erabiltzen diren substantziek eragiten duten egoerak hauek dira: norberaren buruaren desegitasuna (Default Mode Network-aren supresioa), besteekin batasun sentimendua (endorfina, oxitocina eta serotonina konbergentzia), musikak informazioaz harago komunikatzen duela sentitzea (5-HT2A agonistak entzumenean eta elkarte-kortexean), esperientziatzekoa ez dela soilik atsegina, baizik eta esanguratsua dela sentitzea (BDNF eta neuroplastikotasun irekia). Egoera hauek gizateriaren historian egon diren espiritu-tradizio guztiek bilatu, dokumentatu eta integratu dituzte.

Indigenen xamanismoaren praktikak landare-sendagaiak, danbolina eta komunitate-erritualak erabiltzen ditu helburu hori lortzeko. Sufiak dhikr, arnasketa-kontrola eta biraketa erabiltzen ditu. Zen budistek zazen eta koan erabiltzen dituzte. Pentekostal kristauek hizkuntzaetan hitz egitea eta musika baten barruko otoitz komunitarioa erabiltzen dute. "Circuit party"-etako parte-hartzaileek MDMA, ketamina eta Carl Cox erabiltzen dituzte. Helburu horiek ez dira identikoak. Baina batzuk besteekin erlazionatuta daude. Eta neurologiak baieztatzen du: meditazioaren, psilozibin esperientziaren eta "peak flow" egoeren fMRI azterketek DMN-en supresio berdina, prefrontalaren isilealdia eta garapenean dagoen konektibitatearen areagotzea erakusten dute.

Gertaera honek planteatzen duen galderea hau da: zer egiten duzu iritsi zinen egoerarekin? Hemen garatu zuten bakoitzak bere birintegrazio arkitektura, monasteria, sangha, Alkoholiko Anonimoen bilkura, bainu-logean egindako itzulera ekintza. Eta hemen rave kulturaren birintegrazio azpiegitura gehien garatu ez den tokia dago.

H.5 — Musika irakasle gisa — Zer ikasten ari den jakin.

THE CENTURION — DJ-a apaiz da. Musika idazkuna da. Haren lengoaia ulertzeak irakaspenari sakontasun handiagoa ematen dio.

Musika bera testu bat da. Gramatika du. Gramatikak ulertzeak sermunetik jasotakoaren aldaketa eragiten du.

Musikaren hizkuntza.	Zer irakatsiko du.	Ikaskuntza sakontzen duen ikerketa.
Musikaren erritmoaren matematika: 4/4ko metroa, poliritmia, sinkopazioa, BPM arkitektura.	4/4eko sareak bihotz-taupadaren oinarrizko erritmoa da; elektronika musikako erritmo ohikoena, giza bihotzaren erritmo atsedenean dagoelako. Sinkopazioak ordena eta desordena esperientzia irakatsiz: espero zen taupada bat ez dator lekuan espero den bezala, eta sorpresa hori plazera ematen du. Poliritmoak ordeneko esperientzia anitza irakatsiz: indibidualtasuna kolektiboaren erritmo orokorrean.	Musikaren teoria. Oihuen eta maiztasun-harremanen matematika. Erritmoaren neurozientzia: erritmoaren sorkuntza, doinua, motor sistema aktibatzen duen kalitate zehatza, bateko minutuetan (BPM) 120tik gorako eta 145etik behera dagoenean. Hori jakiteak esperientzia gutxitu egiten ez du; are gehiago, sakontasuna ematen dio.
Musikaren historia: Detroit techno, Chicago house, Berlin techno, UK rave.	Detroit techno oso politikoa izan zen — Robert Hood, Juan Atkins eta Derrick May Detroit hiriko gizonezko beltzak ziren, industriak krisi larria jasaten zuen hiritan, eta aldaketa, irudikapen eta Afrofuturismoaren aukerei buruzko musika egiten zuten. Chicago house oso politikoa izan zen — Frankie Knuckles, Larry Heard eta Larry Levanek tokia sortzen zuten beltz eta arretoeko gizon homosexualentzat, hiri eta aro batean non ez zieten beste lekua ematen. Musika beti politikoa izan zen. Beti komunitatea izan zen. Beti sufrimendutik zerbait egiten zuen.	Musikaren jatorria duten komunitateen historia. Haien testuingurua, politika eta biziraupena. Ulertu behar da entzuten ari zareten musika erresistentziari buruzko dokumentu bat dela, zapalkuntzaren aurkako aldarrikapena, eta baldintza ezinezkoetan komunitatea eraikitzeko modu bat dela. Hori ez da esperientziari abisurik ematen; esanahi gehigarri bat da ikasleek irakurtzen dutenei eskuragarria dena.
Aldatutako egoerak eta erritu komunalen filosofia.	Nietzschek egindako Dionisiar/Apolloniar bereizketa: festa bat, adibidez, Dionisiarra da; indibidua kolektibo bateko esperientzia ekstatikoan desegitea da. Hakim Bey-ren Erabaki Askearen Zona (Temporary Autonomous Zone) — festa bat antolakuntza sozial normaletik kanpo den espazio gisa dago. Antropologiako karnibala eta erritu komunalari buruzkoak — kultura bakoitzak	Nietzsche-ren "Tragediako jaiotza" liburua irakurtzen dut. Hakim Bey irakurtzen dut. Ekstasi-ritualen inguruko antropologia literaturaren ikerketak egiten ditut. Esperientzia hori intelektualizatzeko asmorik ez, baizik eta esperientzia hori gizakiek egin dutenaren testuinguruan kokatzeko, eta esperientzia horien inguruan garatu den pentsamenduaz

	aldizaldi jakin batzuk ditu, arauak bertan gelditzen direlarik, funtzio soziale zehatzak betetzen dituztenak.	jakin-nahian.

H.6 — PLUR munduan: Berrintegrazioaren arazoa.

THE CENTURION — Predikazioaren ikasgaiak balorea izan behar du, elkartean itzultzen zarenean, bertsoa ez zen etorri.

Eredu erlijoso guztiek birintegrazioaren arazoa aurreraipatzen dute. Monasterria uzten duen mongeak mundu batean sartzen da, eta horrek ez du monasterriaren baloreen partekatzen. Mekatik itzuliko pilgrimak komunitate batean sartzen da, eta hark bidaia hori egin ez zuen. Esperientzia sakon batzuk jasotako pertsonak, bizitza arruntoan eta kezka arruntetan murgilduko dira.

Winter Partytik, Berghainetik edo Ibizatik itzultzen den festa bisitariek, PLURren aztarnak, batasunaren sentimendua eta dantzaleko esperientzia jakin batek ematen duten gizakion arteko konexio berezi horrekin, mundu batera itzuliko dira non PLUR ez den nagusi. Non jendeak ez dituen arrotz ikusiko irribarrearekin. Non buruko pentsamendu propioak berriro eragiten duen. Non astelehen goizeko bidaiak ez du inolako antzekotasunik larunbateko gauaren zirpeakinekin.

Berrintegrazioaren arazoa hau da: zer egiten duzu ikasi duzunarekin? DJren irakaspena benetakoa zen. Dantzalekuan esperientziatzen duzuen batasuna benetakoa da. Maitasuna -- MDMAk eragindakoa, benetakoa edo biak aldi berean, eta hori posible da -- benetakoa da. Zer esan nahi du horrek mundura itzultzean, non egoera horiek ez diren ohikoak?

Berrintegrazio porrota.	**Zer diru?**	Berrintegrazio praktika.
Ikastaroa dantzalekurako bakarrik zen.	PLUR printzipioa ekitaldian aplikatzen da eta irteeran bertan utzi egiten da. Larunbateko gauaren batasuna eta maitasuna astelehen goizeko ohiko etsigarritasun eta auto-zentsitate bihurtzen dira. Jaialdia errealitate bereizi bat bilakatzen da—oinarri bat, ez zabalkuntza bat.	PLUR printzipioak egoera arruntetan probatzen eta aplikatzen dira: bakea laneko elkarrizketa zaila batean, maitasuna garraiatze publikoko pertsona zaila bati, batasuna zure esperientzia ez duen komunitate batean, errespetua deserosoa den ingurune batean.
Jaialdia bizitza arrunta ordezkatzen du, aberasten ez.	Hurrengo ekitaldia da garrantzitsuena; bizitza arrunta, ekintzen arteko iraupena da, ez bizipen bat. Jaialdian lortzen diren esperientziak dira	Dantzaleko zoriona, esperientzia mistikoa da, eta hori bizitza arruntean ere lor daiteke, arkitektura natural baten bitartez (meditazioa, ariketa fisikoa,

	konparazio-puntua, eta horien aurrean, kontzientezia arruntak huts egiten du. Eliza joan eta asteleheneko otoitzean bakarrik esanahia aurkitzen duen pertsona da adibidea, eta gainerako astea hutsik sentitzen duena.	benetako konexioa, sorkuntza-maisutasuna). Jaialdiak helmugaren inguruan irakatsen du. Eguneko praktikak bertan bizitzearen modua da.
Ikasturria ez zen jaso.	Ekitaldia bertan izan zen. Sustantziak erabili ziren. Garrantzirik handiena lortu zen. Baina ez zuten ikasgairik identifikatu. Integratzeko ahalegirik ez zegoen. Esperientzia kontsumitu egin zen, aztertu ez.	Integratzeko jardunaldia: gertaera ostean idatzi. Zer irakatsi zuen musikak? Gertaeraren punturik gorenean zein konektzio-kalitate eskuragarri zegoen, eta hori praktikara eramatea merezi ote duen? Zein ulertu zen zure buruari edo besteek, eta hori noraino eraman nahi duzu? Irakaskuntza ez dago gertaeran. Gertaerak ireki duenaren bidez egiten duzunarekin dago.

H.7 — Estudianteari tenpluan.

THE CENTURION — DJ-ak irakatsiko du. Parte-hartzaileak ikasiko du. Ikasgaiak prest egon eta jakitun den ikasle bat behar du.

Ikastaro batean parte hartzen duen ikasleak, unibertsitate oneneko irakasle baten hitzaurre entzuten duenean, lo egin gabe, jan gabe, prestatu gabe eta ulermena eragiten duten neurokimika sistemak agortuta egonik, hitzaurre horretako gutxi bat besterik ez du jasoko. Hitzaurrea eman zen. Transmisioa ez zen gertatu, hartzailea prest ez zegoelako.

Hau jaialdiko prebentzioari buruzko argudio farmakologikoa da. Ez: musika baino gehiago, zure burua babestu. Baizik: egoera bat lortu, musika benetan irakats dezakeen egoera. Hainbat eguneko polidrogaren erabilpenak aginduak dituen neurotransmisore sistemak dira musika komunikatzeko erabiltzen diren sistema berberak. MDMAk sortutako empatiako kalitatea serotonina sistemaren bidez lortzen da, eta hori musikak emozio-erresonantzia produzitzeko erabiltzen duen sistema berbera da. Estimulanteek betetzen duten dopamina sistema da, eta hau DJ set-eko punturik goikoan euforia sortzeko erabiltzen den sistema berbera da.

Trilogia -- P-5-P, R-5-P, Kalzio Glicinato -- ez da soilik kalteak ekidazten duen zerbait. Hori hartzailea mantentzeko dago. Parte-hartzaileak, aurrez prestazioa jasoko duen sistema prestatzen duenak, goizeko osasun-osagarriak hartzen dituena, krabak jaten ditu eta janaria ez du saltzen, elektrolitoak hartzen dituena, bere gorputza

kalteetatik babesten ez soilik ari da. Gainera, irakasleak eskaintzen duenaren jasotzeko duen gaitasuna mantentzen ari da.

Abstinentzian egindako geldialdia ekintza bihurtzen diren arte ez da desfabetazioa. Hogeita hamar eguneko geldialdia sermoiak entzutearen eta hurrengo sermoirako prestazioaren arteko ikasketa-aldia da. Ikasleak irakatsitakoari buruz pentsatzeko denbora ematen du, eta hartzaileek beren sentikortasuna berreskuratzeko aukera ematen du, horrela irakatsia modu osoan jasotzen dutela, sistema kaltetutako soinu-atal batetik entzitea baino.

H.8 — Zer ikasten ari den — Curriculum-a.

Dantzaren kultura ikasgai legitimo bat bada -- eta gidak hori proposatzen badu--, ikasleek jakin behar dute zein programa duten. Zer irakatsiko du tradizioak, eta zein bitarteko erabiliz?

Gaia	Tradisioak irakatsitakoa eta non sakonago ikas daitekeen.
Soinuaren fisikak eta matematikak.	Maiztasuna, forma de unda, erresonantzia, musika-interbalen matematikak (harmonia-seriea fenomeno matematiko bat da). Ikasi: Hermann Helmholtz, "Tonuen sentsazioei buruz". Fast Fourier Transform-aren matematikak (musika digitaleko ekoizpenak nola analizatzen eta sortzen duen soinua). Musika-teoriaren oinarriak -- interbaluak, eskalak eta akordeak ulertzeak entzuleak jasotzen duenaren sakontasuna areagotu egiten du.
Musikaren neurozientzia eta egoera aldatuak.	Beat induction, neural entrainment, musikaren neurozientzia, baxu frekuentziak dituzten efektu neurologiko zehatzak. Ikera: Daniel Levitin, 'This Is Your Brain on Music.' Michael Pollan, 'How to Change Your Mind.' MAPS-ek egindako MDMA lagundutako psikoterapiari buruzko ikerketak. Robin Carhart-Harris default mode network-aren supresioari buruz.
Musikaren historia eta politika.	Detroit techno eta Afrofuturismoa. Chicago house eta LGBTQ+ komunitatearen garapena. Londresko jungle eta post-Windrush beltzalde britainiarren esperientzia. Berlineko techno eta berrekuntza ondoko identitatea. Musika politikoa da. Politika soinutik bereiz ezin da. Ikasketa: Simon Reynolds, 'Energy Flash.' Tim Lawrence, 'Love Saves the Day.'
Komunitateko errituen eta egoera aldatuen filosofia.	Nietzschek Dionisiarrakari buruz. Hakim Beyk Aldizaldi Autonomo Taldeak (Temporary Autonomous Zone) buruz. Walter Benjamin arkadeei buruz. Mircea Eliadek xamanismoari buruz. William James esperientzia erreligioari buruz. Ekstasi estatuekin, haien funtzio sozialarekin eta kontziente arrunteko harremanekin lotutako filosofia jakin bat.
Komunitatearen etika.	PLUR, bizitza praktika gisa, lelo bat baino gehiago. Dantzalekuan eta horrekin erlazionatutako sexualitatearen testuetan

	adostasunari buruzko etika zehatzak. Komunitatearen harremana arrisku-jaikitzarekin: drogen analisi zerbitzuak, sober jakindunekin lan egitea eta komunitatean oinarritutako zaintza eskaintzen dituzten tradizioak. Irisgarritasunaren politika: nori dagokio bertaratzeko, nork ez du dirua, kultura batek "inklusio erradikal" esaten duen arren, nori ihesezatatzen zaio.

Tenplua eta laborategia — Bi oinarri-eredu, bakoitza bere alorrean.

THE CENTURION — Recovery Kernel-ak bi gauza gordetzen ditu: farmakologia eta fenomenologia. Entzima eta esperientzia.

Recovery Kernel bat tresna zehatz gisa garatu zen: genoma profilak, CYP450 metabolizatzaileen egoera, metilazio zikloaren laguntza, NMDA modulazioa, 72 orduko errekuperazio-fasea eta aktibo kofaktoreen hirukotea. Laborategiko medikuntza da, eta eremu horretan medikuntza klinikoak gutxi sartu den arlo bat da.

Dantzaren musika tradizioa tresna zehatz bat da, beste motako bat: 4/4ko erritmoa eta harmoniaren seriea, PLUReko komunitate etika, DJ set-en zerealismoa, erritmo eta maiztasunen erabilera xamanistikoa komunitatearen aldatutako egoerara sarrera egiteko. Fenomenologikoari dagokion jakinduria da, hamarkada lauetan pilatua, eta medikuntza klinikoak oraindik ez du gehienbat esploratu.

Biak bera bere alorrean ari dira: gizakiak ez-ohiko kontzientzia-egoerak bizitzeko duen gaitasuna, antolaketa sozial arruntetik harago doan komunitate-lotura, eta egoera horiek ematen duten irakaspena gure bizitza nola bizi dugunetan integratzea. Bata biokimikaren lengoaiaren bidez heldu egiten da gaiari. Bestea musika, komunitate eta errituaren lengoaiaren bidez. Inoiz ez dira nahikoa bakarrik.

Ikaslea, bere MTHFR egoera jakituen eta P-5-P, R-5-P eta kaltzio glukinatoa hartzen duena, ekitaldira joan aurretik; baita Carl Cox zeremonia bat egiten ari dela dakiena, argiak piztuak sermuaren zati direla eta PLUR filosofia garrantzitsu bat dela jakituen, zelula mailako eta esperientzia mailako bietan prestatuta dago.

DNA lehena. Alderdi bigarrena. Zer ikasten ari diren jakin. Ikasgaiak erantzortzea.

— — —